

INDIA

ANANDA MARGA CARYĀCARYA

ISBATIYAMA KIAN'OH

आनन्दमार्ग चर्याचर्य

(प्रथम अङ्कः)



PRAVAKTA O PRAVARTAKA

SHRI SHRI ANANDA MARGA

आनन्दमार्ग चर्याचर्य

(प्रथम खण्ड)



संस्कृत व प्रबन्धक
श्री श्री आनन्दमूर्ति जी

हम पुस्तक के संकलन में सर्व श्री साधनानन्द,
विश्वरूप कुमार, हरयोगिन्द्र, गोविन्दनाथ
और सुकुमार ने मिलित रूप में
काम किया है ।

अनुवादक
आचार्य विष्णुकाकर
आचार्य चन्द्रनाथ

द्वितीय संस्करण—भाद्र पूर्णिमा १९६१

आनन्द-मार्ग प्रचारक संघ की केन्द्रीय संस्था (मिजट्ट)

के द्वारा, सर्वाधिकार सुरक्षित।

प्रकाशक:—श्री बिन्दुवरी प्रसाद सिंह
प्रकाशन संचालक (पब्लिकेशन मैनेजर)

आनन्दमार्ग प्रचारक संघ
सदर कार्यालय,
पेरस्ट—जमालपुर
बिजला—मुजैर।

मुद्रक:—श्री ओरियेन्ट प्रिंटिंग वर्क्स, जमालपुर

पृष्ठ	पंक्ति	शुद्धि पत्र	शुद्ध
११	२	अष्टदश	सप्तमी
१५	१७	हविष्यकाली	हविष्य काली
१६	१६	स्नानमन्त्र	स्नानमन्त्र
१७	५	आनन्दानुष्ठान	आनन्दानुष्ठान
१८	१७	सर्गात	सर्गात
२३	१६	सर्गात	सर्गात
२५	१५	यात्रा	यात्रा
२६	२	स्नेहमयी	स्नेहमयी
२७	११	मधुकरातु	मधुकरातु
२८	८	मधिमधु	मधिमधु

मनुष्य की शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक उन्नति
 के लिये सर्वप्रथम एक मनुष्य सामाजिक व्यवस्था की आवश्यकता
 है। अतन्वयमाने ने साधारण मनुष्य के सुख-दुख की बात
 सोचकर, उन लोगों के मन की बात समझ कर, तुल्य माना
 व्यवस्था तैयार करने में लक्ष्य डाला है। जो कुछ सत्य है
 उसको स्वाभाविक रूप से स्वीकार करते हुए, इसमें वशयोग
 का पथ निर्देशन दिया गया है। मिया सदा के आचरण
 में सामाजिक बुद्धियाँ या मानसिक व्याधियों को दूर कर
 समाज की देह का आंतरिक धातुमय स्वरों को प्रथम नही
 दिया गया है। इसलिये पुष्टि पर प्रत्येक जिनान विवेक—
 विशेष रूप से युवक समाज, तुल्यमानों का आनुष्ठान में
 समर्पण करेगा। इस विषय में मे निम्नलिखित है, वे इस तरह
 का ही कुछ चाह रहे थे। तुम लोगों को ज्ञान हो।

—श्री प्रभात सुरका

सूची-पत्र ।

विषय	पृष्ठ
१ सिद्ध्यु का आत्मकर्म	१
२ व्याचार्य, तात्त्विक, पुरोषा, धर्मनिग्रहम्	२
३ गृह प्रवेश	३
४ विवाह विधि	४
५ धर्मौक्तिक ब्रह्मचर्य सेवा स्त्री पुरुष का सामाजिक...	५
६ व्याचार्य के साथ सम्पर्क	६
७ नौविका निर्वाह	७
८ विवाहारी	८
९ स्नान की विधि	९
१० स्नाहान	१०
११ नारी की नौविका	११
१२ पोशाक परिच्छेद	१२
१३ वस्त्रानुष्ठान	१३
१४ वृत्त रोपन	१४
१५ यात्रा प्रकरण	१५
१६ नारी स्वास्थ्य	१६
१७ सामाजिक शान्ति	१७
१८ शव (मृतेन्द्र) संस्कार	१८

自 自 自 自 自 自 自 自 自 自 自 自 自 自 自 自

विभिन्न भाषाओं का ठीक ठीक उच्चारण करने के लिये और दुर्भाग्य से लिखते की प्रयोगशाला समझ करा निम्नलिखित पद्धति में दोमल संस्कृत वर्णमाला प्रवर्तित की गयी है ।

[illegible]

ब न र र र न र
स स य र श य

bha ma ya ra la va
न य य य र य
रा प स ह श

sha s'a sa ha ks'a
न प्र धीय इति कति
सं चो ऋषि क्राया शान

an jina rsi cha'ya' jina'na
मन्त्र संकलन वल्लोचन
संस्कृत

saam'skrita tato'ham'
A'uanda Ma'rga Praa'raka Sam'gha

O'mm madhuvatā śāyate madhuhāś ararib
 simdhavah madhuvirśah Samvatsadhi-
 Madhuharibamāśaso madhuhmat pāśhiv
 am vājūh madhūdyavorasib mah pāśh-
 Madhuhmāśaso vamaśpāś madhuhmāśi, astib
 śāryo madhuharigūvā bhavamatib vāh. O'mm
 madhuh O'mm madhuh O'mm madhuh.

सन्तर्पण :-

वायु मधु वह्ना कर कवि,
 समुद्र मधु क्षरण करे,
 तमन्त्रोर्गो की औपधियां मधुमय हो।
 दिवा रात्रि मधुपूर्ण हो,
 पृथिवी की धूलि मधुमत् हो,
 देवलोक पितृ लोक मधुरूप से प्रतिमान हो।
 हमलोर्गो की वनस्पति मधुशुक्र हो,
 हमलोर्गो का मधुसूत (गृहपालित पशु)
 मधु देनेवाला हो।
 ब्रह्म मधु, ब्रह्मा मधु, ब्रह्म मधु।

इसके बाद मातृभाषा या उपर्युक्त व्यक्तियों के
 समस्त योग्य भाषा में कहेंगे—हे कल्याणय ब्रह्म आने
 वह शिशु जो हमलोर्गो के बीच हमलोर्गो के समान

में आया है, हमलोर्ग समी विहाकर उसका मरण-प्रापण,
 विहासा तथा शारीरिक इन्तर्नि का विधान कर सकें।

इसके बाद प्रत्येक उपस्थित व्यक्ति एक एक खांटा
 इसका तुल्य शीतल या अर्द्ध लज्ज अल लेकर एक दूसरे
 चढ़े चर्त्तन में दाहिने तथा फिर कहेंगे :-

यंम मधुवता श्रुतायते मधुक्षरन्तु सिन्धव. माधिवर्णः सन्तोषयिष
 मधुतक्तमुत्तमो मधुमत् पार्थिव रजः मधुवीरम् नः पिना
 मधुमात्रो वनस्पति मधुमैत्रन्तु सूर्यो माधिवर्गो भवन्तु नः
 ओम् मधु ओम् मधुः ओम् मधु ॥*

हे कल्याणय ब्रह्म ! आज यह शिशु जो हमलोर्गो
 के बीच हमलोर्गो के समान में आया है हमलोर्गो उपयुक्त
 शिखा द्वारा उसकी सान्त्विक इन्तर्नि का विधान करने में
 सफल हों।

इसके बाद उपर्युक्त विधि के अनुसार फिर एक एक
 लोटा अल उसी वड़े चर्त्तन में दाहिने और तत्पश्चात् कहेंगे -
 यंम मधुवता श्रुतायते मधुक्षरन्तु सिन्धवः माधिवर्णः सन्तोषयिष
 मधुतक्तमुत्तमो मधुमत् पार्थिव रजः मधुवीरम् नः पिना
 मधुमात्रो वनस्पति मधुमैत्रन्तु सूर्यो माधिवर्गो भवन्तु नः
 ओम् मधुः ओम् मधुः ओम् मधुः ॥

हे कल्याणय ब्रह्म ! आज यह शिशु जो हमलोर्गो के
 बीच हमलोर्गो के समान में आया है, हमलोर्गो उपयुक्त
 शिखा द्वारा उसकी आध्यात्मिक इन्तर्नि का विधान कर सकें।

* नव मातामहियों का सुविधा के लिये यह मंत्र कर्त्तव्य साधु
 भगवा म महा न गंगा।

इसके बाद फिर वही प्रकार समी लेता जल टांकेमें और कहेंगे :—

औं पशुवाना श्रुतवाने मधुधरन् मिथव. माविषाः सन्त्ये. गविष
मधुनकमुत्तापनो मधुमन् पयिवं रक्. मधुवीरभु नः पिता
मधुनालो वनस्थान मधुमाधन् सुर्गा माविर्गावो भवन् न

औंम मधुः औंम् मधुः औंम् मधुः ॥

हे कलासय ब्रह्म ! आस तुम जा इस िशु के रूप
में हमलोगों के पौत्र आग हुए हैं। हमके भोतर हमलोग
तुम्हारा क्याक विकास देव सकें ।

हमलोगो ने मिलित रूप से हम शिशु का नाम
रक्ता "....." । इसके बाद शिशु का अभिभाषक शिशु
को उनी पवित्र कल से स्नान करायेगे । तत्पश्चात् शिशु
मधु प्रथम अन्न (Solid food) ग्रहण करेगा । इस कर्म
में प्राप्तिमान की व्यवस्था पूर्णरूप से सं-छा पर निर्भर
करती है । यह व्यक्ति-विशेष की आर्थिक अवस्था पर निर्भर
करती है । तबत्र अथवा शृण लेकर प्रीतिमान की व्यवस्था
करना निर्णय है ।

मन्त्रान को उत्पत्ति के इक्कीस दिन बाद शिशु तथा
प्रमविचनी स्नान के पश्चात् शौकिक विचार से शुद्ध समझी
जायेगी ।

दीक्षा प्रणाली

शिशु के पाँच वर्षों की आयु में विना मतन, आना,
लार्जनी या कड़े भा प्रत्यक्ष तत्त्व-सामान की दीक्षा देगे ।
..... की आयु में शिशु का कुल होता हैना मय
..... यकता पशुसल में देना निवा कर हीने लोभों की क्षान्त
..... इस में सर्वा युगा कर दीने हय इस नीर
..... पर लक्षणा संघा उसके नी कर, शिशु का मा जना
..... दीनेगी कि उसके नर्भे नय, सो कुल ना है ना कुल
..... वह दलना है सो दल है

इसके बाद शिशु बारह वर्ष की आयु में आचार्य से
साधारण यज्ञ की तथा सप्तह्वर्ग अथवा यज्ञ के यदि किमा
दी अक्षया में आचार्य से 'सहज योग' की दीक्षा लिमा ।
प्रत्येकक हर्ग पर सप्तह्वर्ग की आयु में भी परल
यामन सलवावा ना सकला है ।

सो 'सहज योग' का अध्यस्त है उन्नीस यदि उन्वद
इन्ना ही और तिर्यदिन काफा समय मिले ता पुरोधानाण
यचार करके उन्नेमें से कुछ कोनों को "विशेषाचार्य" की दीक्षा
देगे । दीक्षा दान के किये आचार्य या पुत्राया अपने
शिक्षा भाइयों से किसी प्रकार का धार्मिक शिक्षा ले
सकेंगे, किन्तु आचार्य या पुत्राया की जिससे आर्थिक स्थिति
की रक्षा हो सके उस पर विचार रखना भारी के प्रत्येक
व्यक्ति का कर्तव्य है ।

दीक्षा भी का नाम काय

जिस का नाम संकृतभाषा में नहीं है उसको दीक्षा देने के समय अथवा दीक्षा देने के कुछ दिनों के बाद आचार्य उसका संकृतभाषा का नाम नूतन रूप से रक्खेगा। नाम के अन्त में देव शब्द रहेगा। पदवी के सम्बन्ध में व्यक्ति विशेष को स्वतंत्रता रहेगी कि वह अपनी इच्छानुसार रक्खे, किन्तु देव पदवी का व्यवहार भिन्न। अधिक हो उतना अच्छा है। व्यवहार में उसका नूतन नाम ही चलेगा। नामकरण जहाँ तक सम्भव हो संस्कृत भाषा में होने पर भी तुलना सभी आचार्यों का सम्मान रख से सम्मान करोगे और उन्हें समान सुयोग देंगे।

दीक्षादान

१- केवल कुछ विशेष व्यक्तियों को ही कर्टन "विद्यार्थी" मानें। सिखाया जायेगा - पुरोधा सिखायेंगे।

२ उपयुक्त आप्रह्मणीय व्यक्ति को "सहजार्थी" सिखाया जायेगा - उसको आचार्य सिखायेंगे।

३-सहजार्थी का अभ्यास जितने क्षिप्र अमुर्विधा ज्ञान है या अन्य किसी कारण से जो इसके क्षिप्र अनुपयुक्त है उन्हें आचार्य साधारणयोग सिखायेंगे। साधारण में स्वाभाविक का विचार नहीं है, क्योंकि उसमें आसन करना नहीं है।

४-साधारणयोग जितने क्षिप्र अमुर्विधा ज्ञान है आचार्य उनको प्रारम्भिक योग सिखायेंगे। प्रारम्भिक योग में भी आसन न होने के कारण स्वाद्यादि का विचार नहीं है। आसन के अभ्यास की जितनी तकत इच्छा है अथवा शरीरिक या मानसिक कारणका जितनी आसन की आवश्यकता है, आचार्य अपनी इच्छा से प्रारम्भिक योग में भी उनको आसन सिखा सकते हैं। समय कम होने पर आचार्य ब्रजल संस्कार वाले व्यक्ति को भी पहले प्राथमिक योग सिखायेंगे। उसके बाद उनकी योग्यता का ध्यान प्रमाण पाने पर उसको "साधारण" या "सहज" योग सिखायेंगे।

आसन का अभ्यास प्रारम्भिक योगी को भी आसन प्रारम्भिक, साधारण तथा विशेष अवस्था में सहज

योगों को प्रतीक के आसने देनी होगी।

: २ :

आचार्य, तात्त्विक, पुरोधा और

धर्ममित्रम्

१) जो धर्मिक निष्ठावान हैं, तेजस्वी हैं, दर्शन समझ सकते हैं तथा समझा सकते हैं और तीक्ष्ण बुद्धिवाले हैं,

विवाह विधि

(अ) आदमी पाद्री और पात्र दोनों ही अलन्द-मार्गी हैं वही कठोर रूप से तथा अन्यत्र साधारण रूप से इस विधि का प्रयोग किया जायेगा ।)

(क) अभिभावकगण पुत्र तथा कन्या के विवाह के लिए देश और जगति का विचार नहीं करते, किन्तु वंश और पात्र-पानों के गुण अवगुण का विचार अवश्य करते हैं। विवाह के सम्बन्ध में बात पर ही करने के पहले पुत्र और कन्या का विनाश जान कर ही काम करते हैं। जहाँ अभिभावक गण विवाह की बात तथा करने वहाँ विशेष ध्यान देते कि पितृकुल में तीन पीढ़ी ऊपर तथा तीन पीढ़ी नीचे और मण्डप में भी तीन पीढ़ी ऊपर और नीचे तक मिलका सम्बन्ध है, उन लोगों के बीच विवाह न होगा ।

(ख) वर कन्या यदि स्वयं ही विवाह ठीक करें, तो वही अभिभावक के लिये टाचिन है कि वे सम्मति दें । अभिभावक यदि समझें कि यह विवाह हानिकारक है, तो वे वर कन्या को फिर से इस विषय पर विचार लाना करने को कहेंगे । इस पर भी यदि वे विचार न बदलें, तो वही अभिभावक विवाह की सम्मति देने,

किन्तु इस विवाह का कोई उत्तरदायित्व उन पर न रहेगा ।

(ग) विवाह न करने का इच्छुक कारण न होने पर अभी कोई विवाह का संकेत । अपनी शारीरिक, मानसिक, आर्थिक अवस्थाएँ तथा अन्य परिस्थितियाँ देख कर ही विवाह सम्बन्ध का निर्णय करना उचित है । विवाह सम्बन्ध में किसी पर दबाव देना उचित नहीं है । अलन्द-मार्ग के मतानुसार विवाह अमर्त्यायन में बाधक नहीं है । विवाह एक धार्मिक अनुष्ठान है

। एक स्त्री के रहने पर दूसरा विवाह करना दुरुचरित्र-वत्ता ही है । यह सर्वदा परिजग्य है । यदि दृष्टिहीन पर कभी पुरुष को अवेना नारी का सत्याधार्मिक ही जाये तो उस समय सम्मान का पवित्र गवने के लिये यानों सामाजिक श्रुतितर रक्षा पुरुष का एक से अधिक विवाह स्वीकार करना होगा ।

(ङ) मार्गीय पुरुष मार्ग से बाहर की स्त्री के साथ विवाह कर सकते हैं, किन्तु मार्गीय स्त्री को यथामुम्भव मार्गीय पुरुष के साथ विवाह दान देना उचित है । मार्ग से बाहर इच्छुक पात्र मिलने पर उसके साथ विवाह दान दे सकते हैं, किन्तु उसको शोध ही मार्ग से जाने की चेष्टा करनी होगी ।

ओम् मधुवाता मधुवातये मधुवातये नमः। सन्तोषयिषि
मधुनक्तुतयसा मधुमन पार्थिवं राजः मधुवीरस्तु नः पित्रा
मधुमाता वनसति मधुमांस्तु सूर्यो माधिर्गर्वा भवन्तु नः

ओम् मधुः ओम् मधुः ओम् मधुः ॥

इसके बाद विवाहार्थी पुरुष कहेंगे—“मैं परमब्रह्म
तथा मार्ग गुरुदेव के नाम पर शपथ लेकर कहता हूँ कि
मेने शोमती.....” को स्त्री रूप में ग्रहण किया। मैं
आज से इसकी आध्यात्मिक उन्नति के लिये सब तरह से
सचेष्ट रहूँगा।

इसके बाद आचायक कहेंगे—

ओम् मधुवाता मधुवातये मधुवातये नमः। सन्तोषयिषि
मधुनक्तुतयसा मधुमन पार्थिवं राजः मधुवीरस्तु नः पित्रा
मधुमाता वनसति मधुमांस्तु सूर्यो माधिर्गर्वा भवन्तु नः

ओम् मधुः ओम् मधुः ओम् मधुः ॥

इसके बाद विवाहार्थी स्त्री कहेंगी—“मैं परमब्रह्म
तथा मार्ग गुरुदेव के नाम पर शपथ ग्रहण करके कहती हूँ कि
मेने श्री.....” को स्त्री रूप में ग्रहण किया। मैं
आज से इसके आध्यात्मिक विकास के लिये हर तरह
से सचेष्ट रहूँगी।”

इदरिपित व्यक्तिकाण (कम से कम दस व्यक्तिक)
आचायक का अनुसरण करके कहेंगे—“परमब्रह्म और मार्ग
गुरुदेव के नाम पर शपथ ग्रहण करके कहता हूँ कि हम

जाग इस विवाह के साक्षी हूँ। कल्याणमय भक्त की कृपा
से इस लोग यथार्थरूपि इस नवदम्पति की सर्वात्मक उन्नति
के लिये सहायक हो सकें।”

कुछ निर्देश

सभी प्रकार के सामाजिक अनुष्ठानों में विचार रखना
होगा कि नारी पुरुष की दासी नहीं है। यह भी सम-
झाया जायगा मानव है। उसकी शारीरिक शक्ति पुरुष
से कम होने के कारण उसके सम्मान की रक्षा के लिए
पुरुष को सर्वदा सचेष्ट रहना चाहिये। नारी पुरुष की
जननी होने के कारण कभीसे कम इस अधिकार का दावा
अवश्य कर सकती है।

विवाह में कोई भी पक्ष तिलक दहने का दावा नहीं
कर सकता है।

समाज की उन्नति की ओर ध्यान रखते हुए योग्य
व्यक्ति को अधिक सहाय में और अयोग्य व्यक्ति को कम
सहाय में मन्तान उपभोग करना चाहिये।

योग्य व्यक्ति की सन्तान भी कमयुक्त शिक्षा के
अभाव में समाज की सम्पत्ति होने के बदले समाज का
बोझ हो जा सकती है, इसलिए जिनकी सन्तान को उच्च
शुक्त शिक्षा देना सम्भव है, उससे अधिक सन्तान उत्पन्न

भरना उचित नहीं है। किन्तु नारी का स्वास्थ्य बिगाड़ कर सन्तान उत्पादि का निरोध नहीं करना चाहिये।

समान्यजन्यता नारी को मनुष्यत्व से नीच बनाए रखने को इच्छा होने पर उसका भी विवाह का सुयोग बना होगा। वैवाहिक से माता-पुत्र प्रथा के अनुसार यदि कुछ पुरुष विवाह करे तो उस विवाह का अर्थानुसार सार्थादा देना होगा।

आनन्दसारा में नारायण सन्तान भक्तकर्म की भी नीच नहीं समझा जायेगा। मंदी अवस्था में उस सन्तान के पिता माता को वैवाहिक व्यवस्था करने के लिये बाध्य करना होगा, तथा ऐसी अवस्था में अव्यवस्था पड़ने पर एक पुरुष का एक से अधिक विवाह स्वीकार करना पड़ेगा।

आनन्दसारा का विवाह सन्तान प्रकाश है। इससे विवाह विच्छेद का प्रश्न ही नहीं उठता है। किन्तु सब भी अत्यवश्यक क्षेत्र में सुव्यवस्था, दार्शनिकता या लिङ्गता का उपयोग होने से विवाह विच्छेद स्वीकार हो सकता है। अधिभारकारी या अधिभारकारी अपनी आवेदन नारी के पाँच प्रधान व्यक्तियों के पास करेगी। इन पाँच व्यक्तियों में एक आचार्य का रहना अनिवार्य है। वे लोग अधिभारकारी को सत्यता के विषय में सन्तुष्ट रहित होने पर आवेदनकारी या आवेदनकारी की पुनर्विचार के लिये छः महीना समय देंगे। फिर भी यदि आवेदन बाधक नहीं

१। नारायण सन्तान नर अधिभारकारी का कारण भी अधिभारकारी से विवाह विच्छेद स्वीकार करना होगा।

२। नारायण सन्तान के वैवाहिक की पद्धति समान्यजन्यता (मानवता) होगी।

३। नारायण सन्तान परित्याग नारायण पुनर्विवाह कर्म होगा। वैवाहिक का व्यवहार पुरुष समाज में विदेश्य होगा। इस भूत के पुरुषवासी से उत्पन्न सन्तान नारायण सन्तान का दर्शन उस पुरुष को लेना पड़ेगा।

: ५ :

लौकिक ब्रह्मचर्य तथा स्त्री पुरुष का सामाजिक सम्पर्क

ब्रह्मचर्य चार प्रकार का है:—

- (क) नैष्ठिक
- (ख) प्रजापत्य
- (ग) गृह्य
- (घ) वैवाहिक

(क) अधिवर्तमान ब्रह्मचारी को नैष्ठिक ब्रह्मचारी कहते हैं। वे स्त्रियों से प्रकाश का शुक त्याग नहीं करते।

(ख) गृह्य ब्रह्मचारी को माता या बहन रूप से देखते हैं।

(घ) वैवाहिक ब्रह्मचारी को प्राणपत्य ब्रह्मचारी

कहा जाता है। प्राजापत्य ब्रह्मचारी अपनी पत्नी का छोड़कर अन्य सभी नारियों को प्रातृत्व समर्पणेंगे।

पतन्तु आनन्दसार्ग में नैस्तिक तथा प्राजापत्य में कहीं और नहीं है, क्योंकि प्रत्येक अष्टाहस्य दिन पर एक दिन का शुक्र (Semen) मानव शरीर में अधिक हो जाना है। वह उद्भूत शुक्र यदि नष्ट हो जाय तो कहीं क्षति नहीं है। किन्तु प्रजनन उत्पन्न होता है उससे अधिक किसी भी क्षण में नष्ट होने देना वर्जित नहीं है, अविवाहित का यह दायित्व शुक्र स्वाभाविकता में या पेशाव में नष्ट हो जाता है। इसलिये अधिकतर व्यक्ति एक दिन उपवास करके इस उद्भूत शुक्र को उर्पास बन्द कर देते हैं। इस उद्भूत शुक्र का स्वयं अपव्यय नहीं है।

महीना में चार दिन से अधिक स्त्री समर्पण करने से सतिष्क का पोसने वाला शुक्रशतु का अकारण ही अपव्यय हो सकता है। इससे सतिष्क दुर्बल हो जाता है, क्योंकि शुक्रशतु ही सतिष्क का पोषण है। अतएव, इसके फल स्वरूप साधना में भी कुछ असुविधा हो सकती है। विवाहित पुरुष स्त्री की अत्युन्नति बिना नैस्तिक ब्रह्मचारी नहीं हो सकते हैं। वे लोग प्राजापत्य ब्रह्मचर्य की विधि से चलने की चेष्टा करेंगे। इनको छोड़कर अन्य किसी प्रकार का तथाकथित ब्रह्मचर्य आनन्द मार्ग में लोकात् नही है।

१. पुरुष का सामाजिक सम्पर्क

स्त्री का मित्र स्त्री और पुरुष का मित्र पुरुष हैं। स्त्री का मित्र स्त्री और पुरुष का मित्र पुरुष हैं। स्त्री का मित्र स्त्री और पुरुष का मित्र पुरुष हैं। स्त्री का मित्र स्त्री और पुरुष का मित्र पुरुष हैं।

२. स्त्री का मित्र स्त्री और पुरुष का मित्र पुरुष हैं।

३. स्त्री का मित्र स्त्री और पुरुष का मित्र पुरुष हैं। स्त्री का मित्र स्त्री और पुरुष का मित्र पुरुष हैं। स्त्री का मित्र स्त्री और पुरुष का मित्र पुरुष हैं।

यदि यानचीन करना अत्यावश्यक हो तो नारी स्त्री स्त्री नही है उसे भी, दोती, बहिन या बेटो कहकर सम्बोधन कराने।

पराई स्त्री को भी कह कर सम्बोधित करना सम्बोधित है, किन्तु उन्हीं वैसा सम्बोधन पूर्ण रूप से भूलवत् हो नहीं माना, बहिन, बेटो या अन्य कोई विशेष सम्बोधन शब्द का व्यवहार करने। दत्तात्रेय तथा किसी विशेष सम्बोधन को छोड़ कर पर नारी तथा पर पुरुष का परस्पर सम्बोधन नहीं होना चाहिये। आयु में छाटो होनी पर स्त्री को कहकर सम्बोधित करना ही टीक है। "दुप" शब्द का व्यवहार अवस्था देख कर कराने।

पञ्चमवी भाग मनेसेवा में लगाने की चेष्टा करोगे ।
 अपने उपभोग का सोलहवां आना अपने खिदे तथा अपने
 परिवार के भ्रिय व्यय करने से कमरा: तन्मनिकता ह्वा
 जायेगी । जॉलन कला (Jollan art) का व्यवहार कंठों में
 अर्थोपाज्जे के लिये नहीं करेगा, किन्तु अर्थोपाज्ज के कारण
 गतियां नहीं चलने पर अपने आचार्य के आदेशानुसार
 उन नियम को कटोरता को सापिक्त रूप से शिथिल किया
 जा सकता है ।

वर्ष-नीति

हुम लोंग आपने का चौध (Jollan) परिवार का सदस्य
 समझ कर जगत् की सभी सम्पत्ति का व्यवहार आपस में
 मिलकर करेंगे । बाद रखें कि समाज का प्रत्येक शिशु,
 प्रत्येक भिन्न, प्रत्येक या पराजित रूप से, तुम्हारा सुलायेगी
 है । अपने को उन सबों से दूर रखने की कोशिश मत
 करो । जो अर्थ का अध्ययन या अपव्यवहार करते हैं
 वे निरवधिता की अवस्था करते हैं, क्योंकि वे उनकी अन्यान्य
 सन्तान को अर्थान्न अपने अन्य माइनों को उनके इच्छित
 भाग से वंचित रखना चाहते हैं । ऐसे लोग वास्तव में
 मानसिक व्याधि से ग्रस्त हैं । इन समाज शोधकों को
 मानसिक तथा आध्यात्मिक शिक्षा द्वारा सतपथ में लाने की

आवश्यकता और उस भाव से यदि चेष्टा सकल न हो
 तो उपभोग द्वारा निवृत्त करके इनको सतपथ में रखने
 का प्रयत्न करना शायरी रूप से उनकी मानसिक व्याधि
 पर प्रभाव के बिना आध्यात्मिक पथ दिवलाजायेगी । किन्तु
 इस ही शर्त पर यह भाव रखेंगे कि ये सभी व्याधिरहित व्यक्ति
 गुणाई भाव हैं—उन लोगों का ध्यान करना, तुम्हारा लक्ष्य
 नहीं है । इनका रोग दूर करना, इनको सतपथ पर लाना
 ही गुणाई कर्तव्य है ।

: ८ :

मिस्त्रारी

मिस्त्रारी सेवा की सर्वश्रेष्ठ पद्धति है इसको खिल्ला
 रण । घर में भोजन नैवार न रहने पर भोजन का जो कुछ
 भी कच्चा सामग्री (चावल, दाल, आटा या जो कुछ कच्चा
 भात मन्नी) हो उसको दें । आवश्यकता पड़ने पर इसकी
 भातकल्प, वस्त्र अथवा घर की व्यवस्था कर देंगे,
 क्योंकि अितने दिनों तक मिस्त्रारी समस्या है और राष्ट्र
 का समस्या के समाधान का दायित्व नहीं ले रहा है सब तक
 उसका दायित्व गुरुत्व को सेना ही पड़ेगा ।

मिस्त्रारी को बसाह देना वंचित नहीं है, किन्तु

Uthamashankar Mahasayam's *Uthamashankar Mahasayam's*

(इस पत्र को पत्रिका कहते हैं। इस पत्र का उद्देश्य-
रण तीन बार करो और सात ही सात तीन बार शुद्ध
करोगे।)

सूर्यास्त होने से ५५ मिनट पहले और सूर्यास्त
होने के ५५ मिनट बाद तक के समय को सात-सन्ध्या कहा
जाता है। सात-सन्ध्या में भी सब को स्नान करना
निजान्त आवश्यक है।

रात में १२ बजने से ५५ मिनट पहले और १२ बजने
के ५५ मिनट बाद तक (११.२३ मिनट से ११.५५ मिनट तक),
के समय को सन्ध्यात्रि कहा जाता है।

सन्ध्या रात्रि में स्नान करना नियम है। कोई भी
अधिक समय रात्रि को सन्ध्या में स्नान नहीं करेगा। देव
तोत तपस्वीक सन्ध्यात्रि में (प्रथम-सन्ध्या, द्विप्रहर-सन्ध्या
और सात-सन्ध्या) इन्हीं होने पर सभी अर्थिक स्नान कर
सकते हैं।

* अर्थात् मनोपरी और पूरे सुखों का स्मरण करना
आनन्द-मार्ग का नियम कर्म है। विज्ञान को
जीवितानुशा में भी यह किया जा सकता है।

मानव विश्व देश की जलवायु और विशेष-विशेष
वर्षा १ मानव को देखते हुए दिन में तीन बार स्नान
करना १ मानव में आवश्यकतामान स्थितिगत भी सर्वा
वर्षा १ मानव में १०० है।

१००

आहार

मानव की सभी वस्तुओं में सब, सब, सब, इन
तीनों गुणों में किसी न किसी एक विशेष गुण की प्रभा-
वता पायी जाती है। अतएव सात-सन्ध्या भी गुण के
अनुसार सार्विक, राजसी और तामसिक इन तीनों में
विभक्त है।

सार्विक आहार:-

(१) चावल, गेहूँ, जौ प्रभृति सभी प्रकार के मुख्य
अन्न, समूह और केमाहो छोड़कर सब तरह की दालें;
अथवा प्रकार के फल, मूला; वेगनी रस का गान्धर, सफेद
देगल, प्याज, लहसुन, कचक जल (Mushroom) छोड़कर
सभी तरह की तरकारीयाँ, दूध और दूध आनीय पदार्थ;
सात पाय और सरसों की शाक छोड़कर सभी तरह की

धन के नाम पर पुत्रता पुत्र के प्रथम नहीं होती। अतः आयोजन में भाग नहीं लीं। किन्तु ऐसा मत करो जिसमें मूर्तिपूजकों के मन में आघात पहुँचे।

भारतीय उन्मूलन में विधिवत प्रकर के आनन्ददायक अनुष्ठान की व्यवस्था राखनी। किन्तु ध्यान रखना कि हम अनुष्ठान द्वारा आनन्द प्राप्त करने वालों को अन्य रूप से वनकी शारीरिक, मानसिक, तथा आध्यात्मिक उत्तेजन का भूयास मिले।

वाची लगाना अत्यन्त आवश्यक है। कौन्सी अथवा कुशा खेतने से दूर रहनी

सामाजिक उन्मूलन आदि के लिये होती—

१. वैशाखी पूर्णिमा (आनन्द पूर्णिमा) — नारायण के साथ मिलकर मनन, दाना देना मिलित ईश्वर प्रणिधान और वैयक्तिक वर्णार्चन। यह और दिन में मिलाने भोजन आनन्दानुष्ठान, तत्त्व मन्त्र कार्यक्रम आदि का वैशिष्ट्य मानकेन और वनों का खेत-कृषि।
२. आषाढ पूर्णिमा — दानों देना मिलित ईश्वर प्रणिधान, और वर्णार्चन वर्णार्चन देना और दान में मिलित भोजन, आनन्दानुष्ठान, तत्त्व मन्त्र आदि और शाखा शाखा।

एक अनुष्ठान धर्मप्रचार मूलक होगा।

शाखा शाखा आदिबल साथ में शुक्लपत्र की पट्टी लगायें विधिवत दायीं तक।

(६) गुरु (गुरु दिवस) एक वेला मिलित ईश्वर प्रणिधान और वर्णार्चन, आनन्दानुष्ठान, शिशु-वर्णार्चन प्रदर्शनी, शिशु प्रीति-प्रदर्शनी और बच्चों का गीतन भोजन।

(७) गुरु (नाथगुरु दिवस) शिशुओं का छोड़कर नव वर्णार्चन के लिये — एक वेला मिलित ईश्वर प्रणिधान और वर्णार्चन, आनन्दानुष्ठान, गुरु-वर्णार्चन प्रदर्शनी तथा क्रोडा और शान्त गुरुओं का दिवस।

(८) आनन्द / खेतन कला दिवस — एक वेला मिलित ईश्वर प्रणिधान और वर्णार्चन, आनन्दानुष्ठान, साहित्य मन्त्र, कवितावाचन, चित्रकन, नव तथा अन्यार्चन मिलित कला प्रदर्शनी।

(९) नवमी (संगीत दिवस) एक वेला मिलित ईश्वर प्रणिधान और वर्णार्चन, आनन्दानुष्ठान, कंठ गवय, सांगीत और संगीत-नृत्य प्रानयोगिन।

(१०) दशमी (विद्यार्थी दिवस) — शरीर बल पहन कर धार्मिक-गुरु के साथ शोभायात्रा, मिलित ईश्वर

(३८)

आप कचे प्रधान अनुसार गन्धर्व स्थान के लि प्रथम करने ।

विधि, नज्ज अर्द्ध का विचार करके चलने सदा साथ में एक पञ्चांग रखना पड़ता है, जो समुद्र रूप से भवभाविक धर्म विरही है ।

११६ :

नारी स्वारथ्य

नियमों के अन्विष्ट मन्त्रों पर के लिये रहकर नारी करना पड़ता है । अनपव अनर्गों के स्वरूप तथा किन्तु चिन्ता करने की आवश्यकता है ।

(१) नारिय दिने में कुछ समय खुली हवा और प्रकाश में पर से बाहर अवश्य रहेंगी ।

(२) सूतिकागुह के लिये सकल की सबसे अच्छे कोठरी का उपयोग होगा ।

(३) नारिय क्लृप्तकाल में -

- (क) भस्मने शुरू कर भरा चीन नहीं उठायेगी ।
- (ख) किसी भी भूत पुत्र का स्पर्श नहीं करेगी ।

(३९)

नारी वन्यगी अथवा मोर से भाला नहीं मारनी

नारी ५ पुत्र अर्धक नहीं रहेंगी ।

नारी ५ पुत्र अथवा मोर ही पचने वाली वस्तु भोजन

नारी

नारी ५ पुत्र अथवा मोर ही पचने वाली वस्तु भोजन

नारी ५ पुत्र अथवा मोर ही पचने वाली वस्तु भोजन

नारी ५ पुत्र अथवा मोर ही पचने वाली वस्तु भोजन

नारी ५ पुत्र अथवा मोर ही पचने वाली वस्तु भोजन

नारी ५ पुत्र अथवा मोर ही पचने वाली वस्तु भोजन

११७ :

सामाजिक शास्त्र

कई समाज विचारों का अन्त पर दृष्टिपूर्वक ध्यान के अनुसार कोई व्यक्ति उसके साथ बैठ कर भाषण नहीं करेगा वरन् केवल अपराधी व्यक्ति का ही चर्चा जायदाद समझ परिवार के अन्य किसी भी व्यक्ति को नहीं ।

श्रुति धूर होते हो १९४ व्यवस्था हटा दी जायेगी
तब अनुर्थों को कार्यभाव से अनुपलित करने पर भी
व्यक्ती श्रुति सर्वोपेक्षित हो गई, ऐसा मानना पड़ेगा ।

विषयः—

साधु, अन्नकार, मोक्षक तथा भोगी अनुपलभ संकल्पना
व्यापार, में विधवा नारी कुमारी-स्त्री के समान मानती
जायेगी । विधवा दासे के कारण तब पर अवदरणी कोड़े
कठोर विधि-निषेध और व्यवसाय आदि की व्यवस्था द्वारा
मानव नही की जायेगा किन्तु सोचना के कारण यदि
कोई व्यापारिकता का व्यवस्था-निषेध मान न चलाता है तो
वह बल भ्रम है ।

: १८ :

शव (मृतदेह) सत्कार

वर्तमान विधि का उद्देश्य मानव शव को
ताड़नी ना मरनी है अथवा उसे मर्त्य के योगे पाइ दी
जा सकेगी है । तब व्यवस्था के द्वारा मृतक न मरने
को ही ना बेनी मानना है तब ही शव न ना शव-विधि

व्यापार शव करने के समय मृतदेह के सम्मान की रक्षा
करनी है तब व्यवस्था केना देना होगा ।

व्यापार, व्याप से दाह क्रिया को व्यवस्था होने
का मानव व्यवस्था और कोई व्यवस्था नही हो सकती है ।
१९४ यदि यह व्यवस्था नही है वही दीयन्त रूप से या
१९४ १९४ व्यवस्था करके दाह नही किया जाय । क्योंकि
१९४ १९४ व्यवस्था की मानवता तथा परिवर्तना नष्ट हो
जाये है और तब ही तब में व्यवस्था मानवता को नष्ट
करती है ।

मानवता के कारण ही हम लोग भुक्त में आता
होना विद्या जेड देतो । दाहदाह के पूर्व सिद्धि
होना परिवर्तना करतो । अथवा मृतक हो मेल में दाह
होने पर ही तब मानव व्यवस्था नष्ट है ।

शवदाह का शारीरिक तथा आर्थिक दृष्टिकोण समान
है । हमने विधि सम्मान परिवर्तन पर किसी प्रकार
का दाह देना शक्ति नहीं है ।

: १९ :

श्रद्धा अनुष्ठान

श्रद्धा अनुष्ठान का उद्देश्य मानव शव को

आहकता उपस्थित रहेंगे। सभी आचार्य का अनुसरण करके संगोच्चार करेंगे।

ओम् भगवाना कृपायते भगवन्तु भित्तवः माद्विषं सन्तोषयिषु
मधुसूक्तमुत्तरां मधुसूक्तं पश्चिम रजः मधुसूक्तं नः पितृ
मधुसूक्तं वनस्पति मधुसूक्तं मधुसूक्तं माद्विषं वीभवन्तु न
ओम् मधु आम् मधु ओम् मधु ॥

(एक बार)

(२) है परमेश्वर, हम लोगों के परम आत्मीय श्री अमुक
अमुक को विद्वत् आत्मा आज मरण प्राप्ति गान से
रूपः गान के सुन सुन से बाहर है। है परमेश्वर,
हमकी अमर आत्मा हमारे वर प्रसाद प्राप्त करें।

(तीन बार)

(३) है परमेश्वर, हम लोगों के परम आत्मीय श्री अमुक
आज सभी प्रकार के जागतिक कर्तव्य वनस्पति से मुक्त हो
गये हैं, आज उनकी अमर आत्मा पूर्ण रूप से सुखदारी
इन्द्रा से परिवर्तित होकर शाश्वत शांति प्राप्त करें।

(तीन बार)

(४) है परमेश्वर हम लोगों के परम आत्मीय
श्री अमुक के प्रति हम लोगों का जो सामाजिक दायित्व
था, उससे तुमने आज हम लोगों का मुक्त किया है

आज हम लोगों ने अपने हृदय की ससप्त पवित्रता के साथ
गुरु के पुन या पुत्रों को सुखदारी स्नेहमयी मोद में प्रत्यार्पित
करा नृप अग्रणी वर प्रदाय कर हम लोगों को कृतार्थ
करा।

(तीन बार)

(५) है परमेश्वर, आज तुम्हारे वन्दे जो सुखदारी मोद
में अन्तःकरण अंग के विनाश में दूध हो रहे हैं दिवस
के सवनाम में न गान सुनने स्नेहमय आश्रय से वरिष्ठ
न होंगे।

(तीन बार)

ओम् भगवाना कृपायते भगवन्तु भित्तवः माद्विषं सन्तोषयिषु
मधुसूक्तमुत्तरां मधुसूक्तं पश्चिम रजः मधुसूक्तं नः पितृ
मधुसूक्तं वनस्पति मधुसूक्तं मधुसूक्तं माद्विषं वीभवन्तु न
ओम् मधु आम् मधु ओम् मधु ॥

(एक बार)

हमके बाद आहकता से काया गया नल पहले
आचार्य, उनके बाद सभी उपस्थित व्यक्ति, एक ही पाद से
चुल्लुभन लेकर पाद करेंगे, मधु से अन्न में आहुतियां दह
नल प्रदण करेंगे।

आज का समय बाह्य दिन से अन्ध नहीं होना
चाहिये, तुमलगा इन्द्रा होने से उनी आह दिन के

इस्लाम्नाम अधिकार के साथ, अपनी इच्छानुसार व्यवहार कर सकती है। किन्तु पुनर्विवाह करने पर उस सम्पत्ति पर कोई भी अधिकार नहीं रह जायेगा। वैधो द्वारा भी वह सम्पत्ति श्वसुर कुल के निकटतम आत्मीय को मिलेगी।

(३) पुनर्विवाह करने वाली विधवा यदि अपने पहले पति द्वारा वत्स्य नावांशित मन्तान को अपने साथ रखे तो वैधो द्वारा भी उस सन्तान के पिण्डश्राद्ध की सम्पत्ति का, अर्धभाग एक के नाते, वह वैध माता कर सकती है। किन्तु उस सम्पत्ति का किसी अलगाव में भी उसके भये धति का उस दये धति से वत्स्य मन्तान द्वारा उपभोग नहीं किया जा सकता है। प्रथम धति को सन्तान यदि अपने पिता के घर में रहना चाहें तो उस इलाक में उस सम्पत्ति की देल भाग का मार उसके पिण्डश्राद्ध के निकटतम आत्मीय पर देना होगा।

(४) स्थावर या अस्थवर धन, जिससे मृत्यो ने मृत्यु दर्पार्जन किया है, उसके समी पुत्र, पुत्रिय या एक या एक से अधिक कुल की दानों पर भी सम्मान रूप में पायेगी। वैवाह से प्राप्त उपहार, अलंकार या आनुपूर्विक इन्ध इत्यादि अथवा किसी भी रूप में दान वत्स्य प्राप्त स्थावर तथा अनाम सम्पत्ति आदि मृत्यु दर्पार्जन सम्पत्ति सम्पत्ति जायेगी।

(५) विवाह विच्छेद करने वाली भी पतिव्रत पर्व को सम्पत्ति के अधिकार से धर्चन रहेगी। उस मृत्यो को सन्तान के प्रतिपालन का आर्थिक भार उस सन्तान १. पिता पर रहेगा (अधिक वे पिण्डश्राद्ध की सम्पत्ति के अधिकारी भी रहेंगे)। लेकिन वह मृत्यो, जिसने दिन तक इच्छा है, प्रथम धति द्वारा उपस मन्तान का अपने साथ रख सकती है। उस समय भी उस सन्तान वं प्रतिपालन का आर्थिक भार उस मृत्यो के प्रथम धति पर ही रहेगा। लेकिन वह मृत्यो यदि पुनर्विवाह के बाद भी अपने प्रथम धति द्वारा वत्स्य सन्तान को अपने साथ रखना चाहें तो वैधो हाजत में इस विधवा की सम्पत्ति देना अथवा न देना इसके प्रथम धति को इच्छा पर निर्भर करना है। उसकी इच्छा के विपरीत जिसने दानों तक उस स्त्री के साथ वह सन्तान रहेगी उतने दानों तक उसके प्रतिपालन का आर्थिक भार उस मृत्यो के प्रथम धति पर नहीं रहेगा।

(६) कल या दानवत्त तंहुकर साधारणतः एक कुल को सम्पत्ति दूसरे कुल में नहीं जायेगी। किन्तु किसी मृत्यो का भाई या भाई का वत्स्यधिकारी न रहने पर वह मृत्यो इस्लाम्नाम अधिकार सहित उस सम्पत्ति की अधि-कारिणी बनेगी और उसकी मृत्यु पर उसके पुत्र पुत्रिय या

भाला को रख दिया तब सम्पत्ति के समान उसका अधिकारी बनते।

(५) अविवाहित व्यक्ति अथवा निम्नतान दम्पति की सम्पत्ति उनके पुत्र के ही निकटतम आत्मीय के अधिकार में जायेगी।

(८) मृतक को सम्पत्ति हो अथवा न हो, इसका निकटतम आत्मीय ही इसका प्रधान आधिकारी सम्भार जायेगा। अवश्य ही, आद का अधिकार सार्थ के समीप व्यक्ति को रहेगा।

(९) प्रत्येक देश के साधारणिकार व्यवस्था में कानून के अनुसार संस्कार कर दिये।

: २१ :

प्रणाम विधि

प्रणाम तीन प्रकार का है—(१) साष्टांग प्रणाम, (२) चतुर्भुज प्रणाम, (३) नमस्कार।

साष्टांग प्रणामः—

(१) यह सुहा समस्त का प्रतीक है। एक मात्र

सर्वज्ञ मार्ग गुरु के चरण में ही साष्टांग प्रणाम किये हैं। यह मार्ग के प्रति सरकता का वक्षिण है।

चतुर्भुज प्रणामः—

(२) पहले हाथों से प्रणाम करके का चरणभूषण करके फिर उन्हीं हाथों से अपने मानक भूषण करना ही चतुर्भुज प्रणाम है। यह प्रणाम केवल उन्हीं व्यक्तियों को किया जा सकता है जो लौकिक अथवा आध्यात्मिक दृष्टि से प्रणम्य हैं।

नमस्कारः—

उक्त प्रकार के व्यक्तियों को झुककर चरण तथा प्रणाम और किन्हीं को नहीं करते। निमन्त्रों हुए झुका नहीं करते हैं, यह कोई भी क्यों न हो, उलकों चरण भूषण करके प्रणाम मत करो।

(३) नमस्कार—

पहले दोनों हाथों को जोड़कर दोनों हाथों के अंगुष्ठों से त्रिजुली (आकाशक) स्पर्श कर, मस्तक बिना झुकावे, नमस्कार करते। यह सब को (समस्तवस्तु का आधिकार्यम दाता को) किया जायेगा, क्योंकि इन विधि से एक परमात्मा का ही सब विकास है यही समस्त कर सब को

(१) तुम सभी लोग अपने-अपने मन को एक भाव से बनाओ जिससे तुम लोग सभी, सुन्दर रूप से एक साथ मिल जा सको ।

यदि पिपासु अमार्गीय अपना बड़े-बड़े जनाकर जागृति (आत्म) के परिचालक की अनुमति लेकर दशक या भाता की दैर्घ्यपत्र से धर्मचक्र में उपस्थित रह सकते हैं । धर्मचक्र में प्रवृत्त करने का अधिकार केवल ज्ञानान्धमार्गियों का ही रहेगा, अमार्गीयों को नहीं । अमार्गीयों को धर्मचक्र में वप्रविष्ट रहने की अनुमति देना अथवा नहीं देना पूर्ण रूप से जागृति के परिचालक की इच्छा पर निर्भर करता है ।

जिज्ञासु अमार्गीयों की शुरुवात के क्रिये तत्त्व सभा की व्यवस्था की जायेगी ।

: २३ :

तत्त्वसभा

केन्द्रीय समिति, प्राथम-समिति या जिला-समिति सुविधाानुसार सभी कभी प्रकट रूप से तत्त्व सभा का आयोजन करेगी । तभी वाहर के लोगों को भी भाग

लेने की अनुमति दी जा सकती है, किन्तु साधना विषयक आज्ञापोषण करने का अधिकार उन्हें नहीं होगा ।

: २४ :

तुम लोगों की विभिन्न संस्थाएँ

(क) केन्द्रीय पुरोधाओं के बोट से केन्द्रीय संस्था का

निर्वाचन होगा । इन्हीं सदस्यों में से प्रेसिडेंट का चुनाव होगा एवं प्रेसिडेंट अपनी इच्छानुसार केन्द्रीय-कार्य-समिति का गठन करेंगे । वे अपनी इच्छा से केन्द्रीय संस्था के सदस्यों के आशय अल्प-दूरदर्, अधिक से अधिक वेले गीन व्यक्तिचरों को कार्य-कारिणी समिति में ले सकेंगे और पुरोधा नहीं भी हो सकते हैं, लेकिन जिनका आचार्य होना अनिवार्य है । केन्द्रीय संस्था की सर्वोच्च अल्प संख्या ६० होगी तथा निम्नतम १५ होगी । केन्द्रीय-कार्यकारिणी-समिति के सदस्यों की संख्या प्रेसिडेंट की इच्छानुसार निर्धारित होगी ।

केन्द्रीय संस्था के ८० प्रतिशत सदस्यों की इच्छा से केन्द्रीय संस्था की संख्या ६० से अधिक भी की जा सकती है ।

(ग) जिला—जो आचार्य और नास्तिक दोनों ही हैं उनके बाद से, उनकी लगानों में से निर्वाचित सदन्य को वेक्टर मिलान-सदस्य गठित होगी। वह सदन्य अपने दोष में से चेंबरमैन (Chamberman) का चुनने का होगा। चेंबरमैन अपनी इच्छानुसार व्यक्तिगतों का वेक्टर जिला कार्य-कारिणी-समिति बना लेंगे। उनकी इच्छा से अधिक से अधिक तीन व्यक्ति जो जिला संस्था के निर्वाचित सदस्य नहीं हैं, और जो आचार्य और नास्तिक दोनों नहीं हैं, लेकिन आचार्य या नास्तिक हैं, जिला कार्य-कारिणी संस्था के सदस्य चुने जा सकते हैं। जिला संस्था की सर्वोच्च संख्या २५ होगी तथा निम्नतम संख्या १५ होगी। जिला कमिटी को कार्य-कारिणी-समिति को सदस्य संख्या जिला समिति के ८० प्रतिशत सदस्यों को इच्छा से चेंबरमैन द्वारा निर्धारित होगा। जिला संस्था की सदस्य संख्या २५ से अधिक भी की जा सकती है।

(ग) ग्राम समिति—जिला समिति के चेंबरमैन या उनके आचार्य में ऊर्ध्वतन समिति के चेंबरमैन या उनके आचार्य में केन्द्रीय समिति के प्रेसिडेंट द्वारा ग्राम संपदक (Organizer) मनोनीत होंगे। वे अपनी

इच्छानुसार व्यक्तियों को लेकर ग्राम-समिति का संगठन करेंगे। उनकी सूची के उपरान्त या उनकी कार्यवाही से यदि ग्रामवासियों व्यक्तित्व हों तो मनोनयनकारी चेंबरमैन या प्रेसिडेंट ग्रामवासियों की पसन्द के अनुसार व्यक्ति को संपदक के रूप में मनोनीत करेंगे। ग्राम में कार्य-कारिणी-समिति हो रहेगी। इसकी सदस्य संख्या संपदक की इच्छानुसार निर्धारित होगी। सदस्य अगर आचार्य या नास्तिक हों तो इच्छा है। यदि यथेष्ट संख्या में आचार्य एवं नास्तिक उपलब्ध न हों तो मार्ग के अन्यान्य व्यक्तियों के बीच से ग्राम कार्य-कारिणी-समिति के सदस्य मनोनीत किये जा सकते हैं।

(घ) राज्य समिति या देश समिति प्रवृत्ति—

(Provincial or State Committee or Commission)

or for the country

यदि कहीं जिला समिति के ऊपर और केन्द्रीय समिति के नीचे अर्थात् प्रदेश, राज्य या देश विशेष के लिये कोई कमिटी कायम करने की आवश्यकता हो तो उस क्षेत्र में उस कमिटी का चेंबरमैन, केन्द्रीय संस्था के प्रेसिडेंट द्वारा मनोनीत किया जाएगा। वे अपनी इच्छानुसार व्यक्तियों को लेकर कार्य-कारिणी

समिति बना लेंगे।

कार्य-कारिणी-समिति के सदस्यों की संख्या वे ही निर्धारित करेंगे। यथासम्भव वे उन्हीं व्यक्तियों में से सदस्य चुनेंगे जो आचार्य और तात्त्विक दोनों ही हों। ऐसे शुष्क सम्पन्न व्यक्ति वपुष्कसंख्या में उपलब्ध नहीं होने से वे सारा के साधारण व्यापक का भी चुन सकते हैं। यह कर्मिणी साधारणतः कार्य-कारिणी-समिति के वीसा मान्य होगी लेकिन आवश्यकता पड़ने पर केंद्रीय संस्था के प्रोसिद्धि को अनुमति से तथा सदस्यों को संकटा देसकर वे एक साधारण समिति का गठन कर सकते हैं। यह समिति कार्य-कारिणी समिति का सबस्य से सहायता करेगी। इस समिति के सदस्य उन्हीं लोगों में से और उन्हीं लोगों के द्वारा चुने जायेंगे जो इनके नेतृत्वकत्त में हैं और आचार्य और तात्त्विक दोनों ही हैं। इस साधारण समिति की सदस्य संख्या भी ८० प्रतिशत सदस्यों के द्वारा ही निर्धारित होगी। इस समिति के संयोजन, प्रोसिद्धि के द्वारा समानित होने पर भी, नती पर साधारण सदस्यों के द्वारा निर्वाचित संस्था है, वही को कार्य-कारिणी-समिति के सदस्यों का समानयन केवल साधारण संस्था से ही करेंगे। वपुष्क व्यक्त पेशेद संख्या में उपलब्ध न हों तो केंद्रीय संस्था के प्रोसिद्धि को अनुमति से साधारण संस्था से बाहर के व्यक्तियों को भी कार्य-कारिणी समिति (Executive

Committee) में लिया जा सकता है। बाहरी (Outside) सदस्यों की संख्या तीन से अधिक होने पर संयोजन को केंद्रीय संस्था के प्रोसिद्धि से विचार अनुमति लेना अनिवार्य होगा।

(४) केंद्रीय संस्था की निम्नलिखित समितियों की अवधि केंद्रीय संस्था द्वारा निर्धारित होगी। केंद्रीय संस्था की अवधि केंद्रीय साधारण संस्था द्वारा निर्धारित होगी।

(क) साधन-आय, शिक्षा, भव्य, राजस्व या ऐसा कर्मिणी में से प्रत्येक अपनी आय का ५८ अंश अपने से टीक ऊपर की कर्मिणी को देगी तथा शेष ४८ अंश अपने अखात में भूत-सेवा तथा धर्म-प्रचार में व्यय करेगी अर्थात् ना कर्मिणी केंद्रीय समिति के टीक लेवे है वह अपनी आय का ५८ अंश केंद्रीय संस्था को देगी। केंद्रीय संस्था इस अंश से भाग धन का उपयोग समस्त विषय के सिद्ध करेगी।

केंद्रीय समिति का काम-काज अपने ही अध्यक्ष द्वारा विशेष की विषय साधन में होगा। जिसका समिति या भाग समिति का काम अपने ही जानने वाले व्यक्ति के अग्रिम में वही की शारीरिक भाषा में चलेंगे।

समिति का कार्यालय भागी लोगों के एकत्रित होने के स्थान के रूप में व्यवहृत हो सकता है। केंद्रीय,

जिज्ञा और मास समितियों का काम होगा जलसेवा और धर्म-प्रचार।

काम की सुविधा के लिये केन्द्रीय संस्था अथवा नियमों में आवश्यकतानुसार परिसरार्थन, सर्वोपस तथा सर्वोपन कर सकती है।

मार्गशुल के देशान्त होने पर अथवा उनके शरीर-धारी रहने पर भी दूर देश के शिक्षार्थी जो आचार्य नार्थक तथा पुरोधा की परीक्षा देना चाहते हैं, पहले उपयुक्त योग्य व्यक्ति से शिक्षा मण्डल करेंगे और उसके बाद अन्य पाँच व्यक्तियों के पास परीक्षा देंगे। तभी परीक्षा के फल पर केन्द्रीय आचार्य नार्थक या पुरोधा बोर्ड द्वारा अभिज्ञान पत्र (प्रोफ़िचि पत्र या *certificate*) प्रदान किया जायेगा। एक अभिज्ञान पत्र में रजिस्टर्ड सदस्य के साथ परीक्षकों के दस्तखत रहेंगे।

परीक्षा में धर्मोपे होने के बाद आचार्य तथा पुरो-धागण अभिज्ञान पत्र की प्राप्ति से पहले ही इससे सम्पर्क रखने वाले विभिन्न तथ्यादि (जिनकी पहले ज्ञानने का सुयोग नहीं हुआ था) केन्द्रीय दफ्तर से या अपने धर्मचर के अधिकार प्राप्त आचार्य या पुरोधा से सीख लेंगे।

२३।

विज्ञान तथा समाज

विज्ञान का सर्वदा अन-कलनाय काद में लगाओगे।

शा विज्ञान का धर्मकारो र्थक का नेकर काम करने हैं, वे मानव जाति के शत्रु हैं। सत्त्विक भाव लैकर विज्ञान को प्रोत्साहित देना होगा। आज शक्ति तथा विज्ञान बुद्धि (*materialistic science*) समोगुणियों के साथ में रहने के कारण ही पृथिवी में इतना अनर्थ दिखाई दे रहा है। उन्होंने ऐदम बीन (*Adam Smith*) शाइडोजन बीन (*Hydrogen bomb*) तैयार किया है। वे मनुष्य के मन में जातेपता, प्रान्तीयता, जातिभेद तथा साम्प्रदा-यिकता का विष भर (*imbued*) करके उनको व्याधिलत बना रहे हैं। वे मनुष्य की दुबंजना, बुद्धि हीनता तथा दार्ष्ट्य का सुयोग लैकर अपने शुद्र स्वार्थ सिद्धि के यत्न स्वरूप उनका ध्ववहार कर रहे हैं। इन समोगुणियों के साथ ही विज्ञान तथा शक्ति को खीन कर उसका प्रयोग अनकल्याण के लिये करना होगा। अतन् की शक्ति अवलक सत्त्वगुणियों के साथ में नहीं आयेगी तब तक शक्ति की सामयिक उन्नति दूर ही रहेगी।

२४।

सेवा और सहिष्णुता

(क) आर्च तथा अतिथि सेवा से सुख सब मोचो।

(ख) आर्च तथा अतिथि के शुक, दीज, धर्ममल का किचर मत करो।

(ग) जनसेवा के क्षेत्र में सब के साथ सहयोग देना ।

(घ) दूसरे के मत के प्रति सहिष्णु रहकर और दूसरे के प्रति कट्टिक का व्यवहार न करके, आनन्द भाग की भावधारा का प्रचार कराने ।

(ङ) समा के न्यायक प्रचार के फलस्वरूप यदि कोई धर्म व्यवसायी अधिक कष्ट में पहुँचे तो उसकी जीविका का कोई दूसरा उपाय कर देने की चेष्टा अपनी शक्ति भर करेंगे, वह भाग का हो अथवा न हो ।

(च) धर्म व्यष्टि तथा मण्डित जीवन के समर्थ सत्तों के लिये है । जो मोचने हैं कि धर्म व्यक्तिगत साधना की एक पद्धति है या धर्म पूर्णतः वैयक्तिक आधार है, वे गलत सोचते हैं और उनकी यह गलती सामयिक उन्नति की रोकनी है ।

(छ) पशुसैवा व्यवस्थाओं पशु को मनुष्य देवताओं और सेवा करनेवाले उसकी देख रहे वाली शक्ति का अन्त हो जाने पर भी उसका अनादर मत करो या उसकी हानि मत करो ।

१२७ ।

श्रेष्ठ गृहस्थ

आदर्श गृहस्थ को चाहिये कि जहाँ तक सम्भव हो मनुष्य तथा पशु का भक्ष द्वारा प्रतिपालन करे । जो

खिलती अधिक संख्या में मनुष्य या पशु को खिलाते हैं, वे गृहस्थ के रूप में उन्नती हो भेद्यता अर्जन करते हैं ।

१२८ :

साधना

धर्म साधना का उद्देश्य है, सर्वात्मक उन्नति । साधना ज्ञान का न्यायाना नहीं मित्राणा है, समस्त सृष्टि तथा सूर्यम सप्तसि के यथाचित रूप से काम में लगाना ही साधना है । भासात्मिक तथा अर्थनैतिक क्षेत्र में जैसे एक सुन्दर शक्ति से चलने की आवश्यकता है, ठीक उसी तरह शारीरिक तथा सामाजिक क्षेत्र में भी यथोचित नियमों का पालन करते हुये विशालमम्मन भाव से आगे बढ़ना चाहिये ।

शरीर और मन की रखरखाव कर आगे बढ़ने के लिये निम्नलिखित कुछ बातों का मान कर चलना चाहिये ।

(१) यम साधन ।

(२) नियम साधन ।

यम और नियम साधन के नियम में विशेष शिक्षा आचार्य से लेनी होगी । ज्ञान के साथ किम प्रकार से व्यवहार करना चाहिये वह पूर्णरूप से इसमें बताया गया है । यम-नियम के भीतर आदर्श मानवता का बीज निहित है । जो इसमें सुप्रतिष्ठित हुये हैं, वे अधिष्ठा का आश्रय है ।

येने वार्ते अष्टमारा तथा षट्त्रिंश के चक्कन से मुक्त हो गये हैं। यहाँ यह बात याद रखनी है कि त्रिंश और चार को बीचना और भ्यागना एक ही बात नहीं है। इनसे बचने के लिये त्रिंश और चार को रखना होगा किन्तु इन दोनों के बीचों-बीच ही सुझावे अर्थात् रहेंगे।

(१) आसन—जिस अवस्था में शिरका से खुली

जहाँ नाथ उसी वातावरण में है, अतः जरूर के प्रथममूल का दोस्तक करना है। मन का स्थान के प्रथम यत्न में सहजता लाना है। अतः की अनुमति लिये विना आसन करना उचित नहीं है। आसन करने वालों को साधारण का विषय निरवधान होना। अतः में आसन की एक सूची दी गई है।

(१२) प्राणायाम—प्राणायाम के माध्यम से मन का

अभेद प्रत्यक्ष है। वायु की चञ्चलता से मन चञ्चल और मन के चञ्चल होने से वायु चञ्चल होगी है। प्राणायाम में वैज्ञानिक पद्धति द्वारा वायु नियन्त्रित होने से मन नियन्त्रित होता है। इसके फलस्वरूप साधना में विशेष सुविधा होती है।

प्राणायाम नहीं सीखने पर ध्यानप्रयास में कुछ समय देर लग जाती है। प्राणायाम आचार्य से सीखाने, अन्यथा विपत्ति में पड़ जाने की सम्भावना है।

(५) प्रत्याहार—अन्याहार शब्द का अर्थ है वापस ले

लेना (withdrawing)। अतः मन जब अवाञ्छित वाय से किन्हीं विशेष विषय की ओर जाता है तो उसका वापस ले जाना। माँग गुरु क उद्देश्य में वर्णों के प्रदान प्रत्याहार का सबसे महत्त्व ज्ञानी है। मार्ग गुरु की भूल रूप से सम्पूर्ण न पाकर भी प्रत्याहार का अभ्यास किया जा सकता है। प्रत्याहार आचार्य सिद्धसाधने।

(६) धारणा—जिस को किसी विशेष देश में बाँध कर रखना धारणा (conception) कहलाता है। अप्रयुक्त दयानि की आचार्य यह पद्धति सिद्धता देते।

(७) ध्यान—सैलधारणक विषय की एक धारा का गोल है। ध्यान। मन की सभी इच्छाओं को ध्यान में निरुद्ध रखना पड़ता है।

(८) समाधि—आचार्य द्वारा बताई गई ध्यानपद्धति के अनुसरण से जब चित्तवृत्ति निरुद्ध हो जाती है, तो इस अवस्था का समाधि (निर्विकल्प) कहते हैं।

इस प्रकार अधिष्ठान द्वारा जो समाधि होती है उससे भ्रम का तथा चित्तवृत्ति का निर्माण पूर्णरूप से नहीं होता है किन्तु उससे भ्रम में स्थिति होती है, जो अब अनन्तर में प्रनिष्ठित होता है। इस अवस्था को भी समाधि (सर्विकल्प) कहते हैं।

: २६ :

मार्गीय सम्पद्

दुमसांनों क' सम्पद्:—इन्तल दशन, विरल प्रेम, अत्युपपत्ता १
दुमसांनों का पताक:—त्रिकोण गेरवे रंग के पताके में

स्वस्तिक का चिन्ह ।

दुम सांनों का प्रतीक:—उर्ध्व त्रिकोण, अथ: त्रिकोण, उसके

भीतर उदीयमान सूर्य और उसके

भीतर स्वस्तिका—अक्षर: तेज, ज्ञान,

अप्रगति और जय का प्रतीक ।

दुमसांनों सय तरह से अपनी सम्पद् पताका, प्रतीक,

और प्रतीकनि की सार्थता की रक्षा करतों ।

: ३० :

आसन

(आचार्य के निर्देश के विरुद्ध करने से ज्ञान हो सकता है)

आसनों की संख्या ४०.००० से अधिक है । उनमें से

कुछ आसनों की सूची यही दी जाती है जिनका व्यवहार

भाषना मार्ग से अनिवार्य है । इनकी छोड़कर और भी

अनेक गुरुत्वपूर्ण आसन हैं । साधक के व्यक्तिगत संस्कार

के अनुसार आचार्य आसन की शिक्षा देंगे । आचार्य की

अनुमति के बिना आसन या भाषायात्रा करने की ई विवर्ति

का सामना न करे ।

१ सर्वाङ्गासन:—(क)चित होकर सो जाओ । पीरे-पीरे

सम्पूर्ण शरीर को लम्बा करके कन्धों के सहारे खड़ा

करा । दुइही सीना में सटो रहेगी । दोनों हाथों से

दोनों खाल पंजों को पकड़ो । दोनों पैरों के अंगुठे

सटे रहेंगे आख दोनों पैरों के अंगुठे की ओर रहेगी ।

(य) पद्मासन लगा कर सो जाओ । फिर पीरे पीरे शरीर

का दटाकर कन्धों के खल पर रखो दोनों हाथों से

दोनों पंजों को पकड़ो । इस आसन का दूसरा नाम है

ऊर्ध्वपद्मासन । तीन बार करतों-प्रत्येक बार ऊपर की

छान पीच सिनट नक यह सकते हैं ।

२ सप्तशुद्ध:—पद्मासन लगा कर सो जाओ । इस

तान् को जमीन से सटाओ । दोनों हाथों से दोनों अंगुठों

को पकड़ो तीन बार अभ्यास करो । अधिक से अधिक

दाई सिनट तक रंग जा सकता है ।

३ म. गानन:—पद्मासन लगा कर सो जाओ । दोनों

हाथों से पीछे से, विपरीत कन्धों को पकड़ो । माथा दोनों

हाथों के ऊपर रहेगा तीन बार अभ्यास करतों, प्रत्येक बार

आधा सिनट नक ।

४ सप्तवेन्द्रासन— (साधारणत: पुरुषों के लिये)

दाहिने पैर की एड़ी को मूलाधार चक्र में सटाओ । बाँये पैर

को दाहिने जाँघ के दाहिने तरफ बैठाओ । फिर दाहिने हाक

से बाँधे घुटने के बाँधें बगल से ले जाकर बाँधें पैर का अंगुठा पकड़ो। बाँधे हाथ से पीछे की ओर से दोहरी को पकड़ो। सुई को बाँधे तरफ जितना हो सके घुमाओ। ठीक इसी तरह बाँधे पैर से मूलाधार में दबाव देकर ऊपर कितनी हुई पद्धति के अनुसार करो। दोनों तरफ मिला कर एक बंध हुआ। इस तरह चार बंध करो, प्रतिधार आधा मिनट तक।

५ वीरासन—घुटना मोड़कर झड़ी पर बैठो। पैर की अंगुलियों को पीछे की ओर फैला दो। हाथों को तलहथी को बसाट कर जॉय पर रखो। दृष्टि नासाग पर रखो।

इस आसन का स्थिति काष्ठ आचार्य बता देंगे।

६ शक्रासन—जिस होकर सो आओ। दोनों पैर मोड़कर जंघा के पास ले आओ। दोनों हाथ कटनों के पास रखेंगे। पैरों के तलवे और हाथों की तलहथी के ऊपर भार देकर शिर, सीना और पेट को ऊपर धटायो। इस आसन में शरीर एक के समान हो जावेगा।

स्थितिकाश—आधा किन्ट, बार बार करना होगा।

७ नौकासन या धनुशासन—पट होकर सो आओ। दोनों पैरों को मोड़ कर जॉय के पास ले आओ। दोनों हाथ पीठ के ऊपर से ले आकर दोनों कितली ० को पकड़ो। नाभो के ऊपर भार देकर समूचे शरीर को ऊपर धटायो।

● चिकित्सी—सर्वांग रूढ़ि से बाँधा ऊपर का स्थान।

सीना और गर्दन अर्धा तक हो सकें पीछे की ओर ले आओ। दृष्टि सामने रहेगी। घुटने के समान स्थिति ले कर बैठो। आठ सेकेण्ड आसन अवस्था में रहो। फिर सर्वास छोड़ते छोड़ते पूर्व अवस्था में आजाओ। इस तरह इस आसन का आठ बार अभ्यास करो। आसन के समय शरीर धनुष के आकार का हो जाता है।

८ उरुकट पद्विप्रोशानासन—दोनों हाथों को कान के बगल से ले जाकर चित होकर सो आओ। सर्वास छोड़ते छोड़ते ठो को और सुई को दोनों घुटनों के भीतर घुमा दो, स्थान रहे कि पैर देहा न हो। दोनों हाथों से दोनों पैर के कान्ठों को पकड़ो। इस अवस्था में आठ सेकेण्ड तक रहेंगे। अब सर्वास सेते-लेते पूर्ववस्था में आओ। यह एक बंध हुआ। इस प्रकार आठ बंध करो।

९ पर्वतासन या हलासन—सर्वाङ्गासन करो। फिर धीरे-धीरे दोनों पैरों को पीछे की ओर ले जाकर जितनी दूर तक हो सके फैला दो। दोनों पैरों की अंगुलियाँ जमीन स्पर्श करें। दोनों हाथ पट कर के शरीर के दोनों तरफ रखो।

स्थितिकाश—सर्वाङ्गासन जैसा।

१० शिवासन—पर्वतासन करो। दोनों घुटनों को कान के पास लाकर मोड़ दो। पर्वतासन के अनुसार दोनों

हाथ जमीन में नहीं रख कर दोनों हाथ की अंगुलियों को एक दूसरे में घुसाकर पकड़ो। किन्तु हाथ बराबर जमीन पर ही रहेंगे।

स्थितिकाल - मर्वाङ्गान्त जैसा।

११. **ब्रह्मासन**—घुटने को मोड़ कर जोख नहीं मर्या करने हुए दाहिने पैर को पीछे की ओर ले जाओ और दाहिने तरफ मोड़ दो। फिर दोनों हाथों के बल पर बाँधे पैर को भी उसी तरह बाँधी तरफ पीछे की ओर ले जाओ। अब धीरे धीरे जमीन पर बैठ जाओ। दोनों हाथ गटाकर घुटनों पर रहवों। प्रथम प्रथम इस आसन को खूब मारवालों के साथ करेंगे। जोर देकर बैठने की चेष्टा करने से जलन होगी।

स्थितिकाल—आधा भिन्नत चार बार अभ्यास करना होगा।

१२. **सिद्धासन**—बाँधे पैर की पट्टी से मूलाधार चक्र का दबाओ। फिर दाहिना पैर की पट्टी से स्वाधिष्ठान चक्र को दबाओ। दोनों हाथ दोनों घुटनों पर रखना।

स्थितिकाल - भिन्नत दो बार तक इच्छा हो

१३. **बद्धपद्मासन**—पद्मासन करो। दाहिने हाथ का दाहिने घनस से पोंछे की ओर ले जाकर दाहिने पैर के छांगे को पकड़ो। इन्ना प्रकार बाँधे हाथ को पोंछे ले जाकर बाँधे पैर के छांगे को पकड़ो।

स्थितिकाल—आधा भिन्नत चार बार अभ्यास करेंगे।

१४. **कुम्भकुटासन**—पद्मासन लगाकर दोनों हाथों को पैरों के फाँक से नीचे घुसाओ। फिर हाथ की तलहथी पर भार देकर शरीर को बठाओ। मुँह सामने की ओर रहेगा।

स्थितिकाल—आधा भिन्नत, बार बार अभ्यास करेंगे।

१५. **गोमुखासन**—(क) पहले बैठ कर दोनों पैरों की सामने की ओर फँसा दो। अब दाहिने पैर को बाँधे पैर के नीचे से घुमाकर बाँधे चूतड़ के नीचे ले जाओ और चूतड़ उसी धर रखना। फिर बाँधे पैर को दाहिने पैर के ऊपर से घुमाकर दाहिने चूतड़ के पास ले जाओ और इसकी पट्टी पर दाहिना पल्लू रख कर बैठो। बाँधा हाथ इस तरह रक्खा की मेरुदण्ड की छूँचे। फिर दाहिना हाथ ऊपर की ओर से ले आकर भीचे मेरुदण्ड की ओर लाओ जिससे दोनों हाथ चेन (chain) जैसे हो जावें।

(ख) इसी तरह बाँधे पैर को दाहिने पैर के नीचे रख कर पल्लू रख कर दो। दोनों तरफ धीरे धीरे पल्लू खेप देंगे।

स्थितिकाल—आधामिन्नत चार खेप अभ्यास करना।

१६. **मायूरासन**—घुटना मोड़ कर बैठो। दोनों फलार्ह गटाकर दोनों तलहथी को जमीन पर रख मरुदण्ड रक्खो कि बाँधे घुटने की ओर रहे। अब दोनों हाथों की अंगुलियों से मटाकर दोनों पैरों को पीछे की ओर जाने दो। अंगुलियों के ऊपर भार देकर माया और पैरों को जमीन से

दूँचा बटाओ ।

स्थितिकाव—आधा भिनट, बार बार अभ्यास करना ।

१७ कुर्मकासन—पञ्चासन करो । दोनों हाथ को दोनों के कौंक में घुमाओ । दोनों हाथों से गर्दन पकड़ो । दोनों के हूँतों को अर्धचन्द्र से सट जायेंगी । माथा नीचे झुक जायेगा । जहाँ तक हो सके सामने की ओर अर्धचन्द्री तरह देखो ।

स्थितिकाव—आधा भिनट, बार दूँके अभ्यास करना ।

१८ सहज उरकटासन—कुर्मा में जैसे बैठते हो उसी तरह बैठो (किन्तु कुर्मा नहीं रहेगी) । दोनों हाथ कुर्मा की दाहि की नग्न सीमा रखो ।

स्थितिकाव—आधा भिनट, बार बार अभ्यास करना होगा ।

१९ मलमासन—पट होकर सो जाओ । हाथ दोनों, खित करके, पीछे की ओर हो जाओ । कमर से पैर तक बटाओ । हाथों की मुठियाँ धँसी रहेंगी ।

स्थितिकाव—आधाभिनट, बार बार अभ्यास करना होगा ।

२० भुजङ्गासन—पट होकर सो जाओ । दोनों हाथों को तलहाथियों पर बार देकर सीमा तक ऊपर बटाओ । माथा पीछे की ओर झुका दो । छात की ओर देखो । स्वास खींचते-खींचते बढोरो । आसन धक्का में स्वास

आठ सेकेण्ड तक रोकेंगे । स्वास छोड़ते छोड़ते झुकेंगे । आठ दूँके अभ्यास करना होगा ।

२१ भुशङ्गासन—शुद्धता भोग कर बैठो । दोनों हाथों से दोनों एडियाँ पकड़ो । स्वास छोड़ते प्रणाम की भाँतिमा में झुकताऊँ ममीन में सटाओ । माथा शुद्धता के पास सटा रहेगा । स्वास रोक कर इस अवस्था में आठ सेकेण्ड तक रहना होगा । बढने के समय स्वास खींचते खींचते बढो । यह प्रक्रिया आठ बार करनी होगी ।

२२ मर्दिनकासन—नियत होकर सो जाओ । स्वास छोड़ते-छोड़ते दाहिने पैर को अंघा समेत सीना से सटाओ और वही दोनों हाथों से कस कर पकड़ो । स्वासरोध अवस्था में आठ सेकेण्ड तक रहो । फिर स्वास खींचते-खींचते पूर्वावस्था में आओ । इसी तरह बायाँ पैर से भी करो । इसके बाद दोनों पैरों से एक साथ इसी तरह आसन करो । दाहिना, बायाँ और दोनों पैरों से हो जाने पर एक क्षेप होता है ।

(आठ क्षेप करना—अर्थात् ८x१=८x)

२३ आर्जुनारासन—दाहिना पैर की एड़ी से भूला-बार को दबाओ । बायाँ पैर सामने की ओर फैला दो । स्वास छोड़ते-छोड़ते बायें कुटने से कपास सटाओ । फिर दोनों हाथों की अंगुलियाँ आपस में जकड़ कर बायाँ पैर के तलवे को दबा कर पकड़ो । ललाट के कुटने से कमरे के

समय तक पूरा स्वयं बाहर निकल जाना चाहिए। इस अवस्था में आठ सेकेंड तक नहो। इसके बाद हाथ खोड़कर स्वास लेते हुये सीधा शंकर बैठो। फिर बोधा पैर की गड़ो से मूलधार को टवाओ और ठीक पहलें मीसा अभ्यास करो। इस प्रकार एक तर्के दाहिना और एक तर्के बाया मिलाकर एक संव होगा। चार संव अभ्यास करना।

२४ अर्द्धशिवामन - शिवामन के साथ हमको हननी हो प्रथकना है कि शिवामन में घुटने कान के समीप भाड़ दिए जाते हैं, लेकिन इस अभ्यास में दोनों घुटनों को कान के पास रख कर पैर का ऊपर को आर उसी तरह फैला देना होगा जैसे सर्पाङ्गामन में।

प्रथमिका अभ्यासिनट, चार बार अभ्यास करेंगे।
२५ अर्द्धकुर्मकासन या दीर्घ श्याम-धुरां के बल बैठो। दोनों हाथ मोड़कर कान के पास ले जाकर श्याम की भूमिमा में जमीन पर रखवा और कानाट तथा नार्मका जमीन से सटाओ। किन्तु चुनड़ पड़ो में ही सदा रहना। शिर को पीछे की ओर ले जाते समय स्वयं खोड़ने-खोड़ते जाओ और स्वास रहित अवस्था में आठ सेकेंड तक रहो। इसके बाद स्वास लेते हुये बैठो। इस प्रकार आठ बार अभ्यास करना होगा।

२६ योगासन या योगधुरा—भोजनासन में बैठो। बाया हाथ पीछे की ओर ले जाओ और दाहिना हाथ भी पीछे ले जाकर बाया हाथ की कलाई को पकड़ो। अब स्वास खोड़ते खोड़ते कानाट तथा नार्मका जमीन से सटाओ। इस अवस्था में आठ सेकेंड तक रहो और इसके बाद स्वास लेते-लेते बैठो। इस प्रक्रिया को आठ बार करना होगा।

२७ तुलापद्ध—एक पैर जमीन पर रख कर लड़ा हो और दूसरा पैर पीछे की ओर उठाओ। फिर दोनों हाथों से कमर पकड़ो और पीठ तथा शिर सामने की ओर खोड़ा दो जिससे माथ, पीठ और पैर जमीन के समानात्मक हो जाये।

प्रथमिका—आधा मिनट, चार-चारी से एक एक पैर से चार तर्के करो।

२८ उग्रसासन—चित होकर सो जाओ। दोनों पैरों को जमीन से इस प्रकार उठाओ कि १०० का कोण बन जाये। दोनों हाथ दोनों कानाट से फैलाकर रखो।

प्रथमिका—आधा मिनट, चार बार अभ्यास करना।

२९ छत्कट कुर्मकासन—दाहिना पैर कनका के ऊपर चढ़ा दो। फिर बायें पैर को कनका के ऊपर चढ़ा कर दाहिने पैर पर रखो। दोनों हाथों की अंगुलियों को

एक दूसरे में गड़बड़ कर सामने की ओर लाकर नगरकार की अवस्था में रक्खो ।

स्थिति काल—आधा मिनट, बार बार करोगे ।

३० छटिख उत्कटासन—पैर के दोनों धंगुठों पर सम्पूर्ण शरीर का भार देते हुए बैठ जाओ । फिर कमर के दोनों ओर दोनों हाथों से पकड़ो । घूँट पड़ी पर रहेगा । स्थिति काल—आधा मिनट, बार बार अभ्यास करना ।

३१ उत्कट दण्डासन—पश्चासन करके सो जाओ ।

दोनों हाथ सत्यसन की तरह रक्खो ।

स्थिति काल—आधा मिनट, तीन बार अभ्यास करोगे ।

३२ पदहस्तासन—सीधा होकर खड़े हो जाओ ।

दोनों हाथों को पीछे से घुमाकर स्वास छोड़ते छोड़ते सामने की ओर झुक जाओ तथा दोनों हाथों से दोनों पाँव के नुँद धंगुलियों को पकड़ो । इस तरह आठ सेकेण्ड तक रहो । इसके बाद, स्वास लेते लेते दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए ऊपर की ओर उठो तथा पीछे की ओर झुक जाओ । अब और पीछे नही झुक सको तब बली अवस्था में देट में बाधु किए हुए आठ सेकेण्ड तक रहो । इसके बाद स्वास छोड़ते हुए पुनः सामने की ओर झुको और पाँवों के नुँद धंगुलियों को हू कर (अर्थात् उस अवस्था में नही वह कर) ऊपर की ओर दोनों हाथों और

शरीर को स्वास लेते हुए उठाओ । शरीर को ठीक सीध में लाकर (अर्थात् इस बार पीछे की ओर नही झुकोगे) बाँधे हाथ और शरीर को स्वास छोड़ते हुए बाँधे आर झुकाओ और स्वास के पूर्णरूप से निकल जाने पर, हाथ बाँधे से, बाँधे पैर को झुकाओ । इस अवस्था में ८ सेकेण्ड तक रह कर स्वास लेते हुए शरीर और हाथ को ऊपर की ओर उठाओ । शरीर को ठीक से सीध में लाकर दाँखे हाथ और शरीर को स्वास छोड़ते हुए दाँखे और झुका दो, तथा धनस तक स्वास के पूर्ण रूप से निकल जाने पर दाँखे हाथ से दाँखे पाँव को खींचे हुए ८ सेकेण्ड तक रहो । इसके बाद स्वास लेते हुए शरीर और हाथों को ऊपर की ओर उठाओ । दोनों हाथों को ऊपर उठाये हुए अवस्था में एक शेष होगा । इस प्रकार आठ शेष करना होगा । ध्यान रखना होगा कि किसी भी दशा में कमर के नीचे का भाग इस आसन में नही झुकेगा ।

३३ शवासन—गुपचाप चिह्न होकर शूल के समान हो जाओ और सोचो कि तुम मर गये । हाथों को सीने के दोनों बगल से हटाकर डीखा कर अर्धोत्त पर रक्खो ।

स्थिति काल—मिनटो शवासन विशेष आसन के रूप में दिया गया है ३ दख मिनट तक शवासन करोगे ।

३४ पद्मासन—दाहिना पैर बायाँ ऊपर पर रक्खो । बायाँ

पैर दाहिना आधपर रखलो। दात पर दात दबा कर रखलो। बाँस को ठेका कर बाहर निकालने की चेष्टा करी। जिनकी देर तक इच्छा हो उस आसन में बैठ सकते हो।

३३ कर्मासिद्धि—इसके दो भाग हैं। प्रथम भाग द्वितीय भाग का पूरक है। एक एक बार दोनों मार्गों के करने पर एक वेध होता है। बार वेध का अभ्यास करना चाहिए।

प्रथम भाग—सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को पीछे ले जाकर दोनों हाथों की उंगलियों को एक दूसरे से घुमाकर सलहथियों को मिलाकर मोर से दबाओ, नाभी के नीचे के हिस्से को भीचा रखते हुए ऊपर के हिस्से पर दबाना मन की तरह चार्ने दिशाओं में ले जाना होगा।

(१) बारो धीरे धीरे जोड़ते हुए नाँचे की ओर करके। जैसे जैसे तुम नाँचे की ओर झुकते जाते हो वैसे वैसे धीरे धीरे हाथों को जोड़ी हुई अवस्था में ही ऊपर की ओर ले जाओ। फिर का दशासमभव नाँचे और दशजियों को जगो दशा में दशासमभव ऊपर की ओर ले जाओ। ध्यान रखो कि घुटने नहीं मुड़ें। इस अवस्था में आठ सेकेंड तक बिना साँस लिए हुए रहो। फिर साँस लेते हुए पूर्व अवस्था में आ जाओ।

(२) साँस लेते हुए नाभी से ऊपर के हिस्से को पीछे की ओर भाँचो। फिर, गर्दन तथा

अन्य ऊपरके हिस्से को पीछे की ओर मोड़ने समय हाथोंजियों को खुटी हुई अवस्था में ही सीधे नीचे की ओर जाने दो। इसी अवस्था में साँस रोकते हुए आठ सेकेंड ठहरा। फिर साँस जोड़ते हुए पूर्व अवस्था में आ जाओ।

(३) साँस जोड़ते हुए नाभी से ऊपर के हिस्से को बाँचो और मोड़ो। इस अवस्था में चिना साँस किए हुए आठ सेकेंड तक ठहरा और फिर साँस लेते हुए पूर्व अवस्था में आ जाओ। शरीर को बाँचो और मोड़ते समय खुटी हुई हाथोंजियों को दहिनी ओर ले जाना होगा। ध्यान रखो कि शरीर के झुकने के समय बाँचो हाथ पीछे का रफा करेगा और आसन के समय भी इसी अवस्था में रहेगा।

(४) इसी प्रकार विपरीत दिशा में भी अभ्यास करो। अर्थात्, शरीर के वपरले हिस्से को दाहिनी ओर मोड़ो और खुटी हुई हाथोंजियों को बाँचो और ले जाओ।

द्वितीय भाग—तीनों की प्रथम भाग में बतायी गयी है उसी को द्वितीय भाग से घुटनों के बल दोनों पाँड़ियों पर बैठकर और शरीर के ऊपरले हिस्से का उपरोक्त चारों दिशाओं में ले जाकर ठहराना है, इसमें बहुत आगे की ओर मुड़े रहेंगे। आसन का स्थिति काफ़ी और श्वास प्रश्वास की प्रक्रिया प्रथम भाग के समान हो होगी।

इस भाग में भी प्रथम भाग की तरह नामी से नीचे के अंगों को स्थित रखना होगा।

प्रथम और द्वितीय भाग में प्रमुख पार्थक्य यही है कि द्वितीय भाग के प्रथम प्रक्रम में अंगों की ओर झुकने समय कपाल और नासिका की भूमि स्पर्श करना होगा और द्वितीय भाग के द्वितीय प्रक्रम में सीमा और शिर की पीछे की ओर झुकते समय जुटी हुई हथेलियों से भूमि स्पर्श करना होगा ऐसा करते समय दृष्टि नज़रों पर रहेगी और हथेलियाँ एक दूसरे पर पूरा दबाव दिए हुए रहेंगी। द्वितीय भाग के तृतीय और चतुर्थ प्रक्रम प्रथम भाग के एक प्रक्रमों से कोई स्वाम पार्थक्य नहीं रखते।

३६ शानासन—(१) पङ्क्तियों पर बैठो। दाहिनी एड़ी को बोझा अंगों के आकर दाहिने घुट्टी को बायें ओर के निचले हिस्से पर ठेकने से ऊपर इस तरह रखो कि देखने में एक त्रिभुज ऐसा भाव्यमान पड़े, और इसका आधार भूतल के समानान्तर हो। फिर, बायें हाथ को कान के पास सटाते हुए ऊपर की ओर ले आओ और दृष्टि सामने रखो। शरीर का संतुलन दाहिने हाथ की उँगलियों से भूमि स्पर्श करते हुए बनाए रखो। भूतल पङ्क्तियों के ऊपर रहेगा। पैरों अग्रस्था में आधा निरन्तर रक्त रहो।

(२) इसी प्रक्रिया को दूसरी (दाहिनी) ओर करो। उन दोनों प्रक्रियाओं का मिलकर एक क्षेत्र हुआ। अभ्यास बार क्षेत्र का होना चाहिए।

३७ भावासन—(१) सहज वक्रतासन की तरह बैठो। पैरों को विपरीत दिशाओं में दूर से जाओ किन्तु हाथों को एक दूसरे के समानान्तर न रखते हुए प्रणाम की अंगिका में हथेलियों को सटा दो। शीर्ष को त्रिकुटने पर अग्रण रखो। स्थिति कान-आठ सेकेण्ड।

(२) दोनों बाहों को दाहिनी ओर फैलाओ बायीं बाह सीमा को स्पर्श किए हुए यथासंभव दाहिनी ओर रहेगी। स्थितिकाल-आठ सेकेण्ड।

(३) इसी प्रकार दोनों बाहों को बायीं ओर फैलाना होगा। स्थितिकाल—आठ सेकेण्ड।

(४) दोनों बाहों को पीछे की ओर ले आओ और हथेलियों को जुटा दो। स्थितिकाल—आठ सेकेण्ड। बार बार अभ्यास करो।

३८ शनिधनुक्तासन—सीधे खड़े हो आओ। अपने बाएं पैर को हाथ से पकड़ो और बायें अँगुठे को नाक के दाहिने भाग से छुओ। लघुपरान्त दूसरे हाथ की सीधे ऊपर ठठाओ। स्थितिकाल—आठ सेकेण्ड। वसी प्रकर दाहिने अँगुठे को नाक के बाएं भाग से छुओ।

दोनों भिलाकर एक खेप हुआ। चार खेप अभ्यास करते।

३६ गरुडासन-सीधे खड़े हो जाओ। दाहिने पैर को धक्का तक हो मक्के पीछे ले जाओ, बायीं दाढ़ को आगे की ओर और दाहिने हाथ को पीछे की ओर फैलाओ। दोनों हाथ पुश्तानल के समानान्तर रहेंगे। नटुप्रान्त दाहिने हाथ से दाहिने बगैरे को हटाने की धपटा करो (यद्यपि हल्लो तो नहीं)। शरीर को थोड़ा मो नहीं झुकने दोगे किन्तु दाहिना पैर ऊपर की ओर थोड़ा झुक सकता है। इस अवस्था में उड़ने हुए पक्षी के समान दीख पड़ेंगे। भित्तिकाल—अथा भिन्न।

इसी प्रकार बायें हाथ से बायें बगैरे को हल्लो की धपटा करो। दोनों भित्तिकाओं को भिला कर एक खेप हुआ। चार खेप अभ्यास करेंगे।

४० समकोणासन—सहज इन्दुदासन की तरह बैठो। दाहिने पैर को पुश्तानल से समानान्तर रखने हुए आगे की ओर फैला दो। दाहिने हाथ से कमर को धक्का दो। स्थितिकाख-आठ सेकेण्ड।

इसी प्रकार दूसरी ओर करेंगे। दोनों भिलाकर एक खेप हुआ। चार बार अभ्यास करेंगे।

त्रिमुण्ड मुद्रा

दोनों पैरों को आगे फैलाते हुए बैठो; दोनों एक

दूसरे का स्थान किए हुए रहेंगे। नटुप्रान्त पैरों को शरीर की ओर खींचा और तलवों का भूमि पर इस प्रकार रखो कि दोनों बगैरे के बीच में १५" से २०" का कोण बन जाय। अब दोनों हाथों को इस नए बने हुए कोण सदृश स्थान में धुसेड़ते हुए बायें के बाहर ले जाओ और फिर केहुनियों को धक्का। यदि रखा कि दोनों हाथ केहुनों के नीचे रहेंगे। उसके बाद दोनों पैरों को बहुत के पास ले जाओ और ठुठकी को ठेहुने के ऊपर रख दो। स्थिति काल—तीन भिन्न। चार बार अभ्यास करेंगे।

मुद्रा

१ उडुपन—खड़ा होकर हाथ दोनों घुटनों के ऊपर रख कर सामने की ओर झुक झुक जाओ फिर धीरे-धीरे खीस खीस दो। खीस इस प्रकार खीस कर कि पैर एक-दूसरे साफ़ी हो जायें। खीस खीस करने के साथ ही केहुन को आगे खींचो। इस प्रकार खींचो कि पैर पीठ से सट जायें। इस तरह आठ सेकेण्ड तक रहेंगे। इसके बाद धीरे-धीरे पूरा खीस खींच लेंगे इस प्रकार आठ बार करेंगे।

२ वनधन्य योग—(क) महामुद्रा—बाया पैर की एड़ी से नूलाधार चक्र का दबा कर बैठो और दूसरे पैर को सामने

की ओर फेंका दो । पूरा स्वप्न को और साथ ही साथ
 ऊह नाड़ी को भी ऊपर उठाओ । फेंके हुए पैर के तलों
 को दोनों हाथों से कमकर पकड़ो और जालन्धर बन्ध चन्द्र
 स्वप्न को रोक दो । इस प्रकार आधा भिन्नत तक रहो ।
 फिर हाथ छोड़ दो, जालन्धर बन्ध को भी छोड़ दो और
 सोचा होकर स्वप्न छोड़ दो ।

(ख) महाबन्ध—बाया पैर की एड़ी से मूलाधार चक्र
 की दबाकर दाहिना पैर की एड़ी से स्वाधिष्ठान को दबाओ ।
 साथ ही ओर साथ ही साथ सोचो कि कुछ नाड़ी
 ऊपर उठ रही है । जालन्धर बन्ध करके हाथ के दोनों
 अंगुठों को कमर पर रख कर दोनों हाथों के बकिंदे आठ
 अंगुठियों से किंगमूल के दोनों कानों को दबाकर रखन होगा ।
 इस अवस्था में आधा भिन्नत तक रहो तो उसके बाद हाथ
 और जालन्धर बन्ध छोड़कर स्वप्न समाप्त दो ।

(ग) महाबोध—बाया पैर की एड़ी से मूलाधार की
 दबाओ और दाहिना पैर की एड़ी से स्वर्गोत्थान की दबाओ ।
 साथ छोड़ते हुये ऊह और शंखिनी को प्रसन्न देना है
 सोचो । दोनों हाथों के अंगुठे कमर पर रहेंगे ।
 बकिंदे आठ अंगुठियों से ऊह और शंखिनी को ऊपर
 उठाने की कोशिश करो । जालन्धर बन्ध करके रखलोगे ।
 इस तरह आधा भिन्नत तक रहो तो । हाथ और जालन्धर

बन्ध छोड़ दो, स्वप्न समाप्त करो और साथ ही साथ
 ऊह तथा शंखिनी को भी दबाकर दो ।

(इसी तरह दाहिने पैर की एड़ी को मूलाधार पर
 दबा कर महासुद्रा, महाबन्ध और महाबोध करना होगा ।)

३ पार्थिवीसुद्रा—चित्त होकर सो आओ । हाथ
 जमान पर केनाकर रखो । अर्धवन्द कर लो । निर्दिष्ट
 अंगुठों में मन को रख कर स्वप्न को और साथ ही साथ
 छोड़ दो (बाव बर अभ्यास करना होगा) ।

४ आरम्भसी—अभ्यास पार्थिवीसुद्रा के जैसा ही होगा
 किन्तु मन निर्दिष्ट किन्तु में रहेगा ।

(बाव बर अभ्यास करना होगा ।)

५ आरम्भसी—पार्थिवी या आरम्भसी सुद्रा के समान
 ही होगा किन्तु मन को निर्दिष्ट किन्तु में रख कर अभ्यास
 कराओ ।

(साथ बर अभ्यास करना होगा ।)

६ वायवी—खड़ा होकर दोनों हाथों की बीचगली
 अंगुठियों के नीचे दाग से दोनों करोम-सुख को दबाओ ।
 दाग में सदा अंगुठियों को च बाकी अंगुठियों के अगल
 बागल रहेगा । अब स्वप्न लेते हुये दोनों कटुधियों को पीछे
 रख कर दोनों आ तथा पूरा स्वप्न लेने के बाद फिर स्वप्न छोड़
 दो । दोनों के समक्ष कटुधियों को रख डीखो हो आयेगी ।

(८४)

और धन्य करके आश्रय करने और मन को आचार्य द्वारा निर्दिष्ट चिन्तु में रखने।

(सात बार अभ्यास करना होगा ।)

७ आकाशी—ठीक वायवीयुद्ध के समान होगा किन्तु मन निर्दिष्ट चिन्तु में रहेगा ।

(सात बार अभ्यास करना होगा ।)

८ शान्ति—वायवी या आकाशी युद्ध के जैसा ही होगा किन्तु मन को इसके लिये निर्दिष्ट चिन्तु में रखना होगा । यह युद्ध पार्थिवो युद्ध के जैसा सांकर भी किया जा सकता है । मोहर करने पर दोनों हाथ सोने के बरतन में अमोन पर फैला कर रखना ।

(सात बार अभ्यास करना होगा ।)

९ प्रतिस्पर्धा—सिद्धांत में बैठ कर दोनों हाथों से कमर पकड़ो । दोनों समयमा भैगुनियों से नयी मंडल को दबाने दबाने मेरुदण्ड के साथ सटा दो (नाभों को अंगुलियाँ मत लगाओ) । कुछ देर तक इसी तरह रखने । धीरे धीरे पूर्ववर्ण से ले आओ । यह हुआ एक दफे । (तीन से बारम्बार करके बढ़ते बढ़ते इस दफे तक करने ।)

(८५)

: ३१ :

आत्म-विश्लेषण

यदि कोई व्यक्ति यत्न-नियम के प्रतिवृत्त कोई आचरण करे तो उसी दिन या आगामी धर्म-चक्र के दिन किसी आचार्य के समक्ष अपने दोष को स्वीकार करेगा और दण्ड की याचना करेगा ।

आचार्य दोषों व्यक्ति को शारीरिक अथवा मानसिक दण्ड देगा । आर्थिक अथवा किसी अन्य प्रकार का दण्ड नहीं दिया जायेगा ।

आचार्य समाज सेवा के हेतु दण्ड देने की चेष्टा करेगा किन्तु किसी भी दशा में दोषी व्यक्तियों से अपने किए सेवा नहीं लेने ।

यदि दोष-निवारण की सम्भावना हो तो दण्ड प्रदान करने का आचार्य दोषी व्यक्ति से दोष का निवारण करायेंगे और अर्थव्यय में भावधान रहने का अनुदेश देंगे ।

गम्भीर दोष के लिए आचार्य द्वारा सभी व्यक्तियों के सम्मुख दण्ड प्रदान किया जायगा किन्तु दोष के प्रकार का अर्थप्रकाशन किसी के सम्मुख नहीं होगा ।

दोष युक्त आचरण हो या न हो, फिर भी आचार्य के मतानुसार आचार्य का एक विवरण प्रस्तुत किया जायेगा कि इस व्यक्ति ने यत्न-नियम के सिद्धान्तों का

कभी सक पावन किया है । इस सम्बन्ध में विछले विवरण की निधि को ध्यान में रखना होगा ।

मार्ग शुद्ध के जीवन कास में यदि हमसे आसानी से दण्ड हो लिया जाय तो किनो आचार्य से दण्ड होने की आवश्यकता नहीं है ।

(प्रत्येक दशा में 'आचार्य' का अर्थ है कोई आचार्य ।)

१३२ :

शेषोक्त

बराबर तथा जानुसर्ग मुद्रा प्रवर्तन द्वारा भी भी आनन्द-मूर्ति जो है जिस शक्तिभन्दन की दृष्टि की है इस योग वसका आपस सेकर स्वयं को तथा जगत् को सर्वोत्तमक कल्याण के मार्ग में आने प्रेरणा कर ले लो । ओं भू भुवः ।

सर्वव्याप्य सर्वव्यव सर्वो पनाति आनन्द
देवार्ण देवार्ण कंआशना चराचरे ।

समाधि व आर्कृति समाप्त दृष्टादि वः

समानमस्तु होमनो यथाय सुवहासति ॥

Śaṁkhaśāstrādībhāṣāṁ śaṁkhaśāstrādībhāṣāṁ
śaṁkhaśāstrādībhāṣāṁ śaṁkhaśāstrādībhāṣāṁ

Ureva bhāṣā śaṁkhaśāstrādībhāṣāṁ śaṁkhaśāstrādībhāṣāṁ
śaṁkhaśāstrādībhāṣāṁ śaṁkhaśāstrādībhāṣāṁ
śaṁkhaśāstrādībhāṣāṁ śaṁkhaśāstrādībhāṣāṁ

समस्त

समस्त



११११११



११११११



११११११



११११११



श्री कृष्णजी



गोमुखीजी



श्री कृष्ण परमहंसजी



पद्मनाभजी



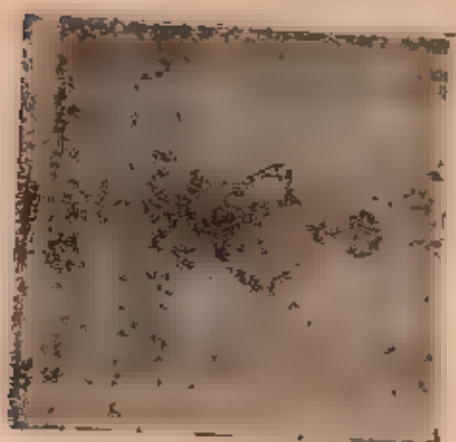
ब्रह्मचर्य



नीलासन वा धनुषासन



सुनादण्ड



भट्टीया बरकटा सन



२०. २०. २०. २०.

२१.



२१. २१. २१. २१.



२२. २२. २२. २२.

२३.



२३. २३. २३. २३.



अद्वैतमहात्म्ये वा दीपे प्रनाम



संगोत्तम वा योगमुद्रा



सर्वार्थसाधन (क)



सर्वार्थसाधन (ख)



महादेव



महादेवदासन

आनन्द मार्ग प्रचारक संघ द्वारा प्रकाशित पुस्तकों

के

मिलने का पता :—

आनन्द मार्ग प्रचारक संघ

पो० बॉ० अमालपुर, (ई० आर०)

जिजा मुंगेर (बिहार)

श्रान्तं भागं प्रचारक संघ द्वारा

(१)	अनन्द मार्ग (हिन्दी, बंगला और अंगरेजी)	१.००
(२)	चर्चापूर्ण प्रथम खंड (हिन्दी और बंगला)	१.५०
(३)	" " (अंगरेजी)	१.००
(४)	" विनियम संग्रह (हिन्दी और अंगरेजी)	०.३०
(५)	" " (बंगला और दक्कनी मैथिली)	०.३०
(६)	सुभाषित संग्रह, १५२५ और १५५२ खंड (बंगला)	०.५५
(७)	सुभाषित संग्रह १५५२ और १५५५ (हिन्दी)	१.००
(८)	सत्य कौमुदी (हिन्दी एवं बंगला)	१.००
(९)	आश की समझनाई, हिन्दी, बंगला और अंगरेजी)	०.१५
(१०)	वाणिज्य की शिक्षा (अंगरेजी)	०.१५
(११)	आधुनिक एण्ड आधुनिकीकरण (अंगरेजी)	१.५०
(१२)	ए. वाइस इ. समान कौमुदी	०.१५
(१३)	इ. व. वैदिकोद्देश	०.५०
(१४)	शिक्षिका और दृष्टांत	०.५५
(१५)	मातृवेद समाज	१.००
(१६)	सूक्त सोपानावली	१.००
(१७)	अनन्द एडम	१.००
(१८)	सुभाषित संग्रह १५५२, १५५५ और १५५५ खंड (अंगरेजी)	०.५५

प्रतिपत्र २००